سلسلة الطب البديل

التداوى والعلاج بـ..

الشاى الأخضر

إعـداد

عادل عبدالعال

الحريــة للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة

0123877921 - 25745679

التداوى والعلاج بـ..
الشاى الأخضر

اسم الكتاب	التداوى والعلاج بالشاى الأخضر
تأليف	عادل عبدالعال سيد
الناشر	الحرية للنشر والتوزيع ٣ ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة ت: ٢٢٦١٥٦٤٦ ـ ٢٥٧٤٥٦٧٩ م: ١٢٢٣٨٧٧٩٢١.
رقم الإيداع	٢٠٠٧/٢٧٣٣٠
الترقيم الدولى	X -- 42 - 5832 - 977

الحرية للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
0123877921 - 25745679

المقدمة
تاريخ الشاى الأخضر ومكوناته

الشاى

شراب يُحَضّر بصبّ ماء يغلى على أوراق شاى مجففة،

وهو يُعَدُّ من أكثر المشروبات المنعشة أهمية فى الكثير من الدول.

وفى عام ١٩٩٠م أُنتج حوالى ٢,٦ بليون كجم من الشاى المجفف.

وللهند دورٌ رئيسىٌّ فى الإنتاج العالمى للشاى.

وحاليًا، تنتج الهند حوالى ٧٢٧ مليون كجم كل عام،

وتأتى الصين فى المرتبة الثانية بين أكبر المنتجين بحوالى ٦٠٠ مليون كجم سنويًا.

أما الدول الأخرى المنتجة للشاى فتضم إندونيسيا، واليابان، وكينيا، وجورجيا وإيران، وسريلانكا، وتركيا.

وتستهلك الدول المنتجة للشاى ما يزيد على نصف محصول الشاى فى العالم،

وتستورد بريطانيا أكبر قدر من الشاى - حوالى ١٨٠ مليون كجم سنويًا.

نبات الشاى

تنمو أشجار الشاى فى المناخات المداريّة وشبه المداريّة. وهو دائم الخضرة،

ينمو بسرعة على المستويات المنخفضة حيث الهواء دافئ.

وتأتى أفضل أنواع الشاى من ارتفاعات تتراوح بين ٩٠٠ و٢,١٠٠م

ويكون نمو النباتات أكثر بطئًا فى الهواء البارد مما يزيد من نكهتها.

لنباتات الشاى أزهار صغيرة، بيضاء ذات رائحة زكية.

وتنتج كل زهرة ثلاث بذور تماثل فى شكلها ثمار البندق.

وفى مزارع الشّاى حيث يزرع الشاى على نطاق تجارى يقوم العمال بزراعة البذور فى مهد بالمشتل.

وهناك طريقة أخرى تشمل غرس عُقَل نباتات الشاى ذات المواصفات المرغوبة،

مثل غزارة الإنتاج أو النكهة المميّزة، فى المهد أولاً. وبعد حوالى عام،

عندما يصل طول النباتات إلى حوالى ٢٠سم، تنقل لتزرع فى الحقل.

ويزرع حوالى ٧,٥٠٠ نبتة شاى فى الهكتار.

تنمو نباتات الشاى البرية لتصل لارتفاع يبلغ حوالى ٩م،

ولكن نبات الشاى التجارى يُقَلَّم كى يحافظ على ارتفاعه ما بين ٩٠ و١٢٠سم.

وينضج النبات فى ثلاث إلى خمس سنوات

وينتج قطوفًا (أوراق الشاى) يتكون كل منها من عدة أوراق وبراعم.

وعلى الارتفاعات المنخفضة قد تنتج نباتات الشاى مرة واحدة فى الأسبوع،

بينما على الارتفاعات الأعلى يحتاج النبات إلى فترة تصل إلى أسبوعين

حتى تنمو أوراق جديدة. هذا ولا تنمو القطوف فى الجو البارد.

يلتقط العمال، «ويسمون قاطفى الشاى»، القطوف (الأوراق) من الشجيرات باليد.

ويمكن للقاطف أن يحصد حوالى ١٨كجم من أوراق الشاى فى اليوم،

وهذا يكفى لتصنيع حوالى ٤,٥كجم من الشاى.

القاطفات الآلية شائعة فى الدول ذات الأراضى المنبسطة.

وهى آلات تشبه الجرارات يمكنها أن تحصد من أوراق الشاى قدر ما يقطفه ١٠٠ قاطف باليد.

ومع ذلك فإن الشاى ذا النوعية العالية يُنْتَج عادة من أوراق قُطفت باليد.

تصنيع الشاى

توجد ثلاثة أنواع رئيسية من الشاى:

١. أسود ٢. أخضر

٣. مزيج من الأخضر والأسود.

وهى تختلف فى الطريقة المستخدمة لتصنيع الأوراق.

ويجرى التصنيع فى مصنع مقام على مزرعة الشاى أو قريبٍ منها.

وجميع الدول المنتجة للشاى تُصنِّع الشاى الأسود،

بينما يأتى معظم الشاى الأخضر ومزيج الأخضر والأسود من الصين واليابان وتايوان.

الشاى الأسود

لعمل الشاى الأسود يقوم العمال أولاً بنشر الأوراق على الأرفف التى تسمى حوامل التَذْبيل،

ثم يُمرَّر تيار من الهواء فوق الأوراق لإزالة الرطوبة الزائدة منها وتركها ملساء ومرنة.

وبعد ذلك تُسحق الأوراق بين أسطوانات آلية لاستخراج عصائرها ذات النَّكهة. حينئذ، وفى غرفة التخمر، تتغير أوراق الشاى كيميائيًا تحت رطوبة وحرارة مضبوطة إلى أن تصبح نُحَاسية اللون.

وفى النهاية تجفف الأوراق فى أفران وتصبح سوداء بُنيّة.

الشاى الأخضر يصنَّع بتعريض الأوراق للبخار فى حرار كبيرة، إذ إنَّ التبخير يمنع الأوراق من تغيّر لونها، ثم تسحق فى آلة وتجفف فى أفران.

مزيج الأخضر والأسود. ويُصنَع بتخمير الأوراق جزئياً،

وهذا يعطى أوراق الشاى لونًا أسمر مائلاً للخضرة.

درجات الشاى

تختلف درجات الشاى فقط تبعاً لحجم الأوراق، ولكن ليس لحجم ورقة الشاى أى علاقة بجودته.

ولكى تُصنَّف أوراق الشاى المصنعة إلى درجات فإنها تمرر خلال شبكات ذات ثقوب مختلفة السعة؛

فالأوراق الكُبْرى التى تُختَار للتعبئة على شكل شاى سائب تصنف طبقاً لحجمها إلى بيكو برتقالى، وبيكو، وساوتشونج بيكو.

أما الأوراق الصُّغرى وغير السَّليمة التى تُستعمل بوجه عام فى أكياس الشاى، فإنها تصنف إلى بيكو برتقالى مُنْزَل الرتبة، وفانِنْجات بِيكو برتقالى مُنْزَل الرتبة، وفاننجات.

ولتصنيع الشاى الفورى (سريع الذوبان) تُغْلى أوراق الشاى المُصنَّع بكميات كبيرة

ثم يُتَخلص من الماء بعملية تجفيف. وعندما تتم عملية التجفيف يتبقى المسحوق فقط.

ويمتزج الشاى المسحوق بسهولة مع الرطوبة،

ولذلك فإنه يجب أن يُعبأ تحت ظروف رطوبة وحرارة مُحْكمة.

ويُحَضِّر الناس الشاى السَّريع الذوبان فى المنزل بمجرد إضافة الماء إلى المسحوق.

إن الشاى الذى يزرع فى دول مختلفة، أو حتى فى أجزاء مختلفة من الدولة نفسها،

يتباين فى المذاق، والنكهة، والجودة. وللحصول على أفضل أنواع الشاى

توظِّف كل شركة شاى ذَوّاقِين للشاى يختارون فقط أنواع شاى مُخَصَّصة للشراء من قِبَل الشركة.

وبعد توليف هذه الأنواع بمعرفة الشركة يصبح لها نكهة تتميز بها الشركة.

حينئذ تبيع الشركة توليفتها من الشاى تحت اسم العلامة التجارية الخاصة بها.

تحضير الشاى

يُحَضَّر الشاى بصب ماء يغلى فوق ملء ملعقة من الشاى، أو كيس شاى واحد، لكل قدح. وللحصول على أفضل نكهة، يجب أن يشْطف إناء الشاى مسبقاً بماء ساخن كى يدْفأ،

كما يلزم ترك الشاى يَنْقَع لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق قبل تقديمه.

وعلى الناس الذين يفضلون شايًا خفيفًا إضافة ماء ساخن.

ويُحَضَّر الشاى المثلَّج - وهو شراب شائع فى الصيف - بأن يُجَهَّز أولاً شاى مُركَّز ساخن،

ويلزم لذلك ملء ثلاث ملاعق صغيرة أو ثلاثة أكياس منه لكل كوبين.

وبعد تركه ينقع لمدة خمس دقائق يُبَرّد الشاى إلى درجة حرارة الغرفة

ويقدَّم على مكعبات الثلج مع عصير الليمون أو السكر حسب الرغبة.

وقد تطوَّر تحضير الشاى وشربه فى الصين واليابان إلى حفل للشاى، وهى طقوس كانت فى أصلها دينية، إلا أنها تمادت أخيرًا إلى أبعاد غير عادية عند

النبلاء الأغنياء الذين أضافوا نواحى ترويحية وتقديم هدايا ثمينة.

هذا وقد كانت أدوات عمل الشاى والأكواب ذات تصميم أنيق عادة.

نبذة تاريخية

تشير الأسطورة إلى أن استعمال الشاى قد اكتُشِف بمعرفة شِينّوُنْج إمبراطور الصين حوالى ٢٧٣٧ ق.م.

وقد ظهرت أول إشارة معروفة عن الشاى فى المراجع الصينية حوالى عام ٣٥٠م.

انتشرت عادة شرب الشاى فى اليابان حوالى ٦٠٠م، وكانت أول شحنة من الشاى إلى أوروبا فى عام ١٦١٠م، استوردها تجار هولنديُّون من الصين واليابان.

وفى ١٦٥٧م، بيع الشاى لأول مرة فى المقاهى بإنجلترا، ثم استمر إلى أن أصبح الشراب الوطنى فى بريطانيا.

وفى ١٧٦٧م فرضت بريطانيا ضريبة على الشاى الذى لم يستعمله المهاجرون الأمريكيون وكانت مقاومتهم لهذه الضريبة

سببًا فى ما سمى بوسطن تى بارتى عام ١٧٧٣م الذى أسهم فى حركة الاستقلال الأمريكى.

فى عام ١٩٠٤م اخترع توماس سوليفان أكياس الشاى، وكان تاجرًا للبن والشاى فى مدينة نيويورك.



مكونات الشاى

لقد اثبت العلماء ان الشاى الاخضر من النباتات النافعه لعلاج الانسان وقد كشفت نظريه الشقوق الحره ومضادات الاكسده (مواد غذائيه طبيعيه تقاوم الشقوق وتلف الخلايا)

هو اهم موضوعات الساعه فى المجال الطبى لانها طوق النجاة لانسان العصر مما يتعرض له من المخاطر الصحية .

والشاى الاخضر هو أحدث ما عرفه الباحثون من فوائده الصحية العظيمة النفع وكشفت عن اسرار الحياة والاسرار الصحية لشعوب شرق اسيا .

ومن هنا فأن كبسولات الشاى الاخضر أصبحت أحدث الاضافات التى تراها فى الصيدليات العربية فى الفترة الاخيرة .

وتعرض بعض فوائد سمات الشاى :ـ

يعرف نبات الشاى علميا camcellia sinensis

ويعتبر نبات الشاى من sinensin and Assamiacaوالشاى ينمو فى المناطق الدافئه الممطرة مثل المناطق الاستوائية وخاصه المناطق الجبلية .

ويجرى على الشاى عمليات اكسدة الاوراق ليكون مناسبا للتناول ويتميز الشاى الاخضر بأنه يمر بأبسط الوسائل من المعالجة فأنه يحتفظ بنكهة الشاى الطبيعية اما الشاى الاسود تمر اوراقه بالعديد من العلميات التى قلل من احتفاظه بقدر كبيرمن مركبات الشاى الطبيعية المفيدة .

وينقسم الشاى فى الحقيقة الى ثلاث انواع

١ـ الشاى الاخضر ٢ـ الشاى الأسمر ٣ـ الشاى الألونج

الشاى الألونج

هو شاى صينى تجرى له عمليه أكسده حقيقه وليست كامله فأنه يكتسب خصائص معتدله مابين الشاى الاخضر الذى لا يتعرض للاكسده والشاى الاسود الذى يتعرض لاكسدة كاملة .

من هنا ثبت ان الشاى مشروب صحى من الدرجة الاولى الا أن الناس يشربون الشاى الاسود وهذا يجعلنا نتساءل بالرغم من ان الشاى الاسود يعد ايضا مشروبا صحيا لانه يقدم للجسم فوائد عديدة لاتصل الى مرتبه الشاى الاخضر فأن اجراء عمليات الاكسده على اوراق الشاى الاسود تجعله يفقد جزءا كبيرا من خلاصة الشاى المعروفه باسم البوليفينولات لان الشاى الاسود فقد جزء من الفاعليه وخصائصه الصحية وتؤدى تكوين مواد أخرى مثل ثيأ فلافينات . ودثياروبيجيتات وهى مواد لسيت ضاره وهى مفيد ايضا لكنها محدود جد بالنسبه لمركبات البوليفينولات وخاصه مركب EGCG والتى توجد فى اوراق الشجر الشاى وتعتبر المركبات هى انشط المواد الفعالة الموجودة بالشاى الاخضر.

مكونات الشاى

١. بوليفينولات polyhenols

وهى اهم المركبات الفعالة فى الشاى كما سبق ان ذكرنا وهى مسؤلة عن حماية الجسم من المرض والمساعدة على الشفاء وهى تتكون من الاتى

١. ابيكاتشين Epicatechin Ec

2. ا بيكاتشين جاليت ECG

3. ا بيجالو كاتشين EGC

4. ا بيجالو كاتشين جاليت EGCG

وتتميز هذه المركبات بأنها مضاده للاكسدة وهى التى تعطى الشاى الاخضرالطعم المميز وكذلك الكلورفيل فى لون الشاى وعند تعريض اوراق الشاى

الطازج للاكسجين من خلال عمليات التحول الى اللون الاسود تحدث عملية اختزال لهذه المركبات بالشاى فيتغير لونه الى اللون الاسود كما يتغير طعمه .

ويقال ان المركبات الاربعة تتواجد فى فنجان الشاى الاخضر حسب مصدره ولكن الجميع يعطى نسب تقديريه فى الشاى الاخضر وهى الاتى .

142 EGCG مليجرام	EGC 65 مليجرام
28 ECG مليجرام	EC 17 مليجرام

اما بالنسبه لموضوع مستحضرات خلاصة الشاى التى تستخدم كنوع من الاضافات الغذائيه فأنها تحتوى على نسبه مرتفعه من هذه المركبات تحتوى على اربعة فناجين وتجهز احيانا بصوره خالية من الكافيين .

ويمتاز الشاى الاخضر بفضل مركبات البوليفينولات بمفعول قوى كمضاد للاكسده ويرجع هذا المفعول لمركب .EGCG

وقد اثبتت الدراسات بأن الشاى الاخضر يفوق فيتامين هـ فى مفعوله كمضاد للاكسدة بحوالى مائتى مره .

ويقول الدكتور (هارولدجراهام) وهو من الباحثين فى هذا المجال أن مفعول الشاى كمضاد للاكسده يتفوق احيانا على المفعول المضاد للاكسده لفيتامينات هـ ،حـ على السواء ومن هنا نقول ان الشاى الاخضر يزيل الشقوق الحره .

وهى مركبات ضاره تختلف الخلايا وتعجل بالشيخوخه وهذا هو المقصود بالمفعول المضاد للاكسدة .

كافيين Caffeine

هو احد أفراد عائلة من المركبات الكيمائية يسمى:

ميثيل ز انثينات .Methylxa nthines

وهى توجد فى العديدمن النباتات بمافيها الشاى والبن والكاكاو والكولا وغيرها .

ويعتبر الكافيين الموجود فى الشاى هو اكثر استعمالا على مستوى العالم ويعتبر الشاى الاسود هو اغنى انواع الشاى بالكافيين اما كمية الكافيين بالشاى الاخضر فهى لاتتعدى ثلث الكمية الموجوده فى الشاى الاسود

فوائد الكافيين

١. له تأثير منشط للجهاز العصبى المركزى فهو ينبه الذهن ويساعد على زيادة التركيز والحضور كما له تأثير على الاوعيه الدموية بالمخ .

٢. يؤثر الكافيين على وظائف الكلى حيث يؤدى الى زياده تدفق الدم وزياده التبول .

٣. يؤثر على الجهاز التنفسى حيث يؤدى الى اتساع بالشعب الهوائيه مما يجعل التنفس هادئا عميقا فهو مفيد لمرضى الربو .

٤. يحن من الاداء العضلى والقدرة الحركية كما انه يزيد من مستوى الاحماض الدهنيه الحره والتى تستخدم كمصدر للطاقه مما يغنى عن استهلاك الجليكوجين بالعضلات (الجلوكوز المخزن فى العضلات)

٥. يزيد من معدل الايض القاعدى بحوالى ١٠٪ اى انه يعمل على الحفاظ على درجة حرارة الجسم واستمرار ضخ الدم واستمرار وظائف التنفس.

اضرار الافراط فى الكافيين

١. يسبب فى زياده التبول - الارق - التوتر والعصبيه الزائده

٢. يؤثر على الحامل

٣. يسبب مرض التحوصل الليفى للثدى

٣. فيوبروميين وثيوفيللين

يحتوى الشاى على مادتين أخريين مشابهين فى المفعول للكافيين وهما من نفس الفصيلة التى ينتمى لها الكافيين وهى فصيلة الميثيل زانثينات -Meth

ylxanthines ومادة الثيوفليلين هى مادة مستخدمه فى علاج الشعب الهوائية كعلاج مرض الربو الشعبى

٤. الزيوت العطرية

تحتوى اوراق الشاى على ٥٠٠ نوع من الزيوت العطريه وهى التى تعطى الشاى المذاق الخاصه به وهى سريعه التعجن وان استخدام الاوراق السليمه تعطى اكبر قدر من الزيوت العطرية.

٥. الفيتامينات

ويحتوى الشاى على كميه قليلة من الفيتامينات البسيطه مثل فتامين حـ ، ت٢،د، ك، كاروتتات .

ومن أهم هذه المجموعات بيتاكاروتين الذى يتحول الى فتيامين أ ويعتبر فيتامين جـ هو الاوفر فى الشاى ويحتوى الشاى الاخضر على فيتامين حـ اكثر من مثيله الاسود بحوالى ١٠مرات .

المعادن

يحتوى الشاى على العديد من المعادن لكن بنسب قليله وهى

١. الكروم . الصوديوم . الفوسفور .الماغيسوم . كالسيوم . المنجيز . النيكل . الزنك . النحاس . الكوبالت . الحديد . البوتاسيوم . السيلنوم . الفلوريد . المولييديتم

ويعتبر المنجنيز هو اكثر هذه الانواع توفرا بالشاى ويمكن الحصول على الجرعة اليومية من خلال فنجان شاى ويحتاج الجسم لهذا المعدن كعامل مساعد لهضم البروتينات كما ان توفره ضرورى للحفاظ على صحة العظام والانسجة الضامة .

وان توفر عنصر الفلورين يساعد على الحفاظ على الاسنان ضد التسوس

الاحماض الامينية

وهى من العناصر التى تبنى منها البروتينات والشاى فيه العديد من هذه الاحماض .

حمض الاسبارتيك - اسبارصين - هسيترين - ليترين - ايزوليوسين - فالين - تيروزين - جليسين - سيرين - الاتين - ليوسين - فينيل الانين - ارجينين - تريبتوفان - برولين

ويحتوى الشاى الاخضر على حمض أمينى أخر من النوع الفريد وهو تيائين وتمثل كمية هذا الحامض الامينى نصف كمية الاحماض الامينيه كلها بالشاى ولكن الحمض الامينى ثياتين وهو الاكثر تذوقا ووجد انه يزيد من فاعلية العقاقير المضادة للسرطان ويقلل من اضرارها الجانبية.

فوائد الشاى بأنواعه المختلفة

١- ينشط الجهاز المناعى

٢- ينشط القوى الذهينة

٣- يزيد تدفق الدم بالجسم

٤- يساعد على الهضم

٥- يقاوم الاحساس بالتعب

٦- يضئ الصيبته

٧- يخلص الجسم من السموم

وقد اجرى الباحثون دراسة عميقة لتأثيرات الشاى الاخضر على الجسم وهى:

- يخفض مستوى الكوليسترول عموما ويقلل بصفة خاصة من مستوى النوع

الردئ من LDL

- يزيد من نسبة النوع النافع HDL بالنسبة لقيمة الكوليسترول اللكبد
- يعمل على خفض الدم المرتفع
- يحافظ على سيولة الدم ويقاوم حدوث جلطات
- يقلل من فرصة الجلطات المخية
- يقلل من القابليه للاصابه بالسرطان
- يزيد الجهاز المناعى
- يساعد على الهضم ويقاوم التسوس والتهاب اللثه والجيوب الأنفية



الفصل الأول

الشاى الأخضر (عادات وطقوس)

فى الصين

الشاى الصينى أنواعه سبعة، هى الأخضر، والأبيض، والأصفر، وأولنغ (الكونغ فو) والأحمر، والأسود، وشاى الورد المعالج من الياسمين، ويستخرج من أشجار مختلفة للشاى فى جنوب البلاد.

يحدد كل نوع بناء على ورقه وعمر شجرته ويضاف له بعض المواد حتى يصل لشكله وتصنيفه الذى يعرف به. كل عمليات تجهيز الشاى يقوم بها المزارعون وبعض المصانع المتخصصة المتعاونة معهم قبل أن يوزع فى عبوات جاهزة للاستعمال.

محلات شرب الشاى من المحلات الفخمة فى بكين

وكل المراحل السابقة لا ترافقها طقوس، كما هو الحال فى محلات شرب الشاى وهى مشهورة فى بكين، ولا يقصدها إلا المقتدرون ورجال الأعمال، وقد تصل تكلفة الجلسة الواحدة لأى من الأنواع السبعة المشهورة إلى مائتى دولار. كما أن الشاى وأدواته فى الصالات مكلفة مقارنة مع الشاى المتداول بين العامة. وتقوم بعملية تقديم الشاى فتيات تم تدريبهن بشكل خاص للقيام بهذا العمل.

تقدم أبرز عروض الشاى فى صالة "لأوشيا تى هاوس" المستلهم من اسم كاتب صينى شهير ألف رواية اسمها "تى هاوس" أو صالة الشاى، وهو أشهر المحلات فى بكين ويرتاده كبار الساسة والمسؤولين، ونصب عند بابه تمثال للرئيس الأميركى

الأسبق جورج بوش. وعلقت على جدرانه صور من زاروه من زعماء العالم.

تبدأ الطقوس فى هذا المحل بشرح بسيط من مقدمة العرض، خلف الأدوات المستعملة ونوعية الشاى الذى طلبه الزبون، ثم يمرر عليه لاستنشاقه قبل سكب الماء المغلى عليه ليتحول إلى شاى يقدم بطريقة استعراضية يشارك فيها الزبون من خلال رشفات ثلاث للفنجان، تسمى الأولى "الشرب" ويحتفظ خلالها الزبون بالشاى لفترة من الوقت فى فمه قبل بلعه من أجل منح اللسان فرصة لتذوقه، فى حين تكون الرشفتان الثانية والثالثة بصوت عالٍ من أجل إظهار الاحترام لمنتجى الشاى ومقدمته.

وتستطيع مقدمة العرض من خلال الرشف تحديد مدى معرفة الزبون بأصول شرب الشاى، مثلما يعرف بعض الملمين بالتقاليد فى هذا المجال قدرات مقدمة العرض.

طقوس مطولة تصاحب تقديم الشاى

تصل مرات النقع وليس الغلى إلى عشرة فى بعض أنواع الشاى خاصة شاى الأولنغ، يستبدل بعدها بحفنة جديدة تستمر بعدها العملية حتى تنتهى علبة صغيرة من الخزف تقدم فى النهاية هدية للزبون. وتقول رو هوا (٢٣ عاما) وهى مقدمة عرض الشاى منذ سنوات فى صالة لأوشيا، إن الأجانب غالبا لا يكملون الطقوس على عكس الصينيين الذين يحرصون عليها باعتبارها جزءا من التراث الذى تجب المحافظة عليه فى بلد يتحول سريعا، ربما سبب ذلك أنه خالٍ من السكر.

وتضيف "أن توقيت شرب الشاى يعتمد على الفائدة المرجوة من ورائه". فشاى أولنغ مثلا يقلل الشحوم فى البطن إذا شرب قبل الأكل ويحفز الشهية، كما أنه يساعد فى إنقاص الوزن ويحمى من الأمراض إذا شرب بعده. وعموما فإن شربه -حسب ما تنصح به رو هوا- لا يحبذ قبل الأكل، وهى معلومة غابت عنا عند تناولنا له على مدى ساعة ونصف.

الفصل الثانى

الشاى أشكال وألوان

هو أشهر نكهة اخترعها الإنسان لتغيير مذاق الماء عديم اللون والطعم والرائحة، وترجع إحدى الأساطير قصة اكتشاف الشاى إلى إمبراطور صينى يدعى شين نانج، وذلك قبل ما يزيد على خمسة آلاف عام، وكان هذا الإمبراطور يتميز بحسه الإبداعى ورغبته فى اكتشاف كل جديد، وكان معتاداً على غلى الماء واحتسائه كطريقة للحفاظ على الصحة، وفى أحد الأيام خرج مع بعض من حاشيته، وفى ظل شجرة جلس ليرتاح، وبدأ خدمه يعدون له الماء المغلى ليشربه، وأثناء تسخين الماء سقطت بعض الوريقات من إحدى الأشجار، وبدأ الماء يتلون باللون الأصفر، فقد كانت تلك شجرة الشاى، وعندما رأى الإمبراطور هذا السائل الجديد أراد تجربته، فوجد طعمه لذيذا، وتأثيره جيدا على مزاجه العام.

أما كلمة شاى، فهى مستمدة من اسم نبتة شا فى اللغة الصينية القديمة، والذى كان يطلق على الشجرة التى تنبت تلك الأوراق. وفى عام ١٨٣٢ اكتشف الضابط البريطانى فى شركة الهند الشرقية (روبرت بروس) أشجار الشاى فى إقليم (أسام) الهندى، لينقلها إلى أوروبا، ومنها إلى أفريقيا والأمريكتين، ليصبح هو المشروب رقم واحد فى العالم.

أنواع الشاى:

الأسود أو الأحمر:

وهو الأشهر بين أنواع الشاى التى نعرفها، والمخمر بشكل كامل.

الأخضر:

وهو الشاى البكر الذى لم يمر على عملية التخمر، وله فوائد صحية عديدة.

الأولونج:

وهى كلمة صينية تعنى التنين الأسود، ويطلقون عليه فى الصين اسم الشاى الأزرق- أخضر، وهو الشاى الذى تعرض لعملية تخمر خفيفة وسط ما بين خصائص الشاى الأسود ، والشاى الأخضر.

الأبيض أو الأصفر:

وهو من نفس نوع شجرة الشاى، ويتم الحصول عليه من البراعم البيضاء، وهو أندر وأغلى الأنواع ثمناً.

توجد عدة طرق لقطف الشاى:

الطريقة الإمبراطورية:

وتقوم على قطف البراعم التى تنبت عند رؤوس الأغصان إضافة إلى الورقة الأولى.

الطريقة الثانية:

وهى أفضل الطرق المتبعة فى هذه الأيام وفيها يقطف البرعم والورقتان الأولى والثانية.

الطريقة الثالثة:

وهى التى يتم فيها قطف أوراق يصل عددها إلى خمس.

طرق تحضير الشاى:

تأتى جميع أنواع الشاى المعروفة والتى تتنوع ما بين (الأسود أو الأحمر، والأخضر، والأولوجون، والأبيض أو الأصفر)، تأتى جميعها من شجرة الشاى

الوحيدة والمعروفة علمياً باسم (كاميليا سنزيس)، ولكن يكمن الفرق بينهم فى طريقة التحضير.

أ- الشاى الأسود أو الأحمر:

يتم تحضيره عن طريق التخمير، حيث بعد قطف الأوراق تجفف بواسطة الهواء الساخن، ثم تفرك، ثم تأتى مرحلة التخمير من أجل الحصول على طعم الحموضة وعلى النكهة واللون، ونأتى بعد ذلك إلى مرحلة التجفيف لوقف عملية التخمر مع الحفاظ على خصائصه، وأخيراً نصل إلى مرحلة الفرز، وفيها يتم تصنيف الشاى حسب حالة وشكل الحبيبات.

أما تصنيف الشاى الأسود فيتم عن طريق الإشارة إليه بحروف معينة:

S وتعنى خاص، فى إشارة إلى SPECIAL

O وتشير إلى أنه ملكى نسبة إلى الأسرة الملكية الهولندية .ORANGE

P وتشير إلى كلمة pico المشتقة من كلمة صينية تعنى الزغب، فهو لم تستعمل فيه إلا الأوراق الصغيرة المغطاة بالزغب.

B وتشير إلى الأوراق المتكسرة .BROKEN

D وتشير إلى كلمة DUST وهى أقل الأنواع جودة، وتعبأ فى أكياس أظرف.

ب- الشاى الأخضر:

يتم تحضيره بالشكل الآتى: بعد القطاف، يتم تجفيف الأوراق بالبخار، ثم يحمص، ويجفف دون المرور بمرحلة التخمر.

ج- الشاى الأولنج:

وهو شاى شبه مختمر، يشبه الشاى الأخضر، لكن من دون الطعم الشبيه بطعم السبانخ.

د - الشاى الأبيض أو الأصفر:

يتم تحضيره بنفس طريقة الشاى الأخضر.

نكهات الشاى:

تختلف نكهات الشاى حسب مزاج كل متذوق له فهناك من يفضل إضافة نكهة الليمون، أو النعناع، أو القرنفل، أو ماء الورد، أو القرفة، أو اللبن، أو الفانيليا، أو بعض عصائر الفاكهة الطبيعية إلى الشاى.

أما شاى ايرل جراى، الذى بدأنا نعرفه فى الآونة الأخيرة، فهو مزيج من الشاى الهندى والسيلانى، أضيفت إليه نكهات مميزة من زيوت روح البرجموت والبرجموت فاكهة من فصيلة الحمضيات.

وقد سمى بهذا الاسم نسبة إلى الإيرل الانجليزى تشارلز جراى الذى كان يتولى رئاسة الوزراء للتاج البريطانى فى أوائل القرن التاسع عشر، حيث ابتكر نكهة جديدة للشاى من وصفة تلقاها من أحد أصدقائه الصينيين.

شاى الساعة الخامسة الانجليزى:

تعود هذه العادة إلى قصة طريفة تفيد بأن امرأة بريطانية أغاظها كثيراً إفراط الرجال فى احتساء القهوة، فما كان منها إلا أن قدمت كتيبا مشهورا عام ١٦٧٤ عرف باسم «دعوى النساء ضد القهوة» تسلط الضوء على أضرارها على الرجال صحيا، وأيضا تأثيرها على أسرهم، ولم تكتف تلك السيدة بالكتيب، بل قامت أيضا بتقديم بديل له هو الشاى، ومنذ ذلك الحين أصبح مشروبا ينافس القهوة، أما كونه يتم تناوله فى موعد ثابت هو الساعة الخامسة، فيعود إلى الملكة فيكتوريا التى حكمت بريطانيا فى القرن التاسع عشر، والتى رسخت تناول الشاى فى الساعة الخامسة من عصر كل يوم، كأحد التقاليد للشعب الانجليزى.

الشاى الصعيدى المصرى:

وهو لا يختلف عن الشاى الأسود العادى سوى فى أنه يحضر بطريقة تكون فيها نسبة الشاى المضافة إلى الماء كبيرة، ويترك ليغلى لمدة طويلة فى إناء فخارى أو مصنوع من الصاج، على موقد يستخدم فيه الخشب أو الفحم لإشعال النار يسمى الكانون، حتى يصير لونه داكناً جداً، ويقال إن تلك الطريقة فى تحضير الشاى تحسن المزاج بشكل كبير.

الشاى المغربى:

ويتم تحضيره عن طريق إضافة ملعقة صغيرة من الشاى الأخضر، إلى الإبريق، ويصب عليه كأس من الماء الساخن، ويترك لمدة دقيقة لكى يتحلل الشاى الأخضر ثم يفرغ الماء مع الاحتفاظ بحبيبات الشاى، وبعد ذلك يضاف السكر والنعناع، ويملأ الإبريق مرة ثانية بالماء الساخن، ويوضع على نار هادئة لمدة ثلاث دقائق، ويتم تناوله بعدها.

❀ ❀ ❀

الفصل الثالث

الشاى الأخضر

فوائد غذائية وصحية

الشاى الاخضر افضل علاج لالتهاب المفاصل وجفاف الفم

أظهرت نتائج أحدث دراسة طبية نشرتها اليوم مجلة (ميديكال ريسيرشيز) الصينية المعنية بالشؤون الطبية أن فوائد الشاى الأخضر لاتقتصر على راحة المعدة من التقلصات أو إزالة الهالات السوداء من البشرة أو تخليص الجسم من الدهون الزائدة بل يمكن ان تتأكد فائدة جديدة آخرها تلك المتعلقة بمكافحته للكثير من الأمراض من بينها التهابات المفاصل وجفاف الفم. وحسب الدراسة فإن المرضى المصابين بعوارض سجوجرين التى تتلف الغدد المسؤولة عن إفراز الدموع واللعاب تزداد نسبة شفائهم من تلك العوارض حال تمت معالجتهم بأدوية مستخلصة من الشاى الأخضر حيث يخف تلف الغدد بنسبة تزيد على ٦٢ بالمائة ومن ثم تختفى عوارض سجوجرين التى تؤدى غالباً إلى جفاف الفم الذى ينجم عادة عن تناول بعض الأدوية أوالتعرض للإشعاعات أوالإصابة ببعض الأمراض. وعلى صعيد إلتهاب المفاصل ..أكدت الدراسة أن أكثر من ٤٠ بالمائة من الأمريكيين من فئة كبار السن يعانون من إلتهاب المفاصل مقابل ٤ بالمائة فقط من نظرائهم الصينيين من الفئة ذاتها ويعزى ذلك الى حرص الصينيين على إحتساء كميات كبيرة من الشاى الأخضر يومياً شأنهم فى ذلك شأن غالبية دول الجوار الآسيوى

الشاى يقلل خطر الإصابة بسرطان المبايض

قال فريق من الباحثين السويديين إن شرب الشاى قد يقلل من خطر الإصابة بسرطان المبايض.

فقد وجد باحثو معهد كارولينسكا أن تناول كأسين من الشاى على الأقل يوميا يقلل من احتمال الإصابة بالمرض بنسبة ٥٠٪ تقريبا. ويعتقد أن مضادات الأكسدة الموجودة فى الشاى هى المسؤولة عن ذلك.

واستطلع الفريق آراء أكثر من ٦٠ ألف امرأة، أصيبت ٣٠١ منهن بسرطان المبايض.

وفى الوقت الذى يلزم إجراء المزيد من الفحوص، يقول الخبراء البريطانيون إنه مازال لا يوجد ما يدلل على فوائد الشاى.

وكانت بحوث سابقة قد أظهرت أن الشاى يساعد فى الحماية من عدة أنواع من السرطان، كما يعمل على تقوية الذاكرة.

غير أن الدراسة السويدية هى الأولى التى تفحص خصيصا العلاقة بين احتساء الشاى والإصابة بسرطان المبايض.

يذكر أن ٦٩٠٠ امرأة تشخص سنويا فى بريطانيا بالإصابة بسرطان المبايض، بينما تتوفى أكثر من ٤٦٠٠ امرأة من جرائه كل عام.

كما يعد سرطان المبايض رابع سبب لوفيات السرطان بين النساء فى بريطانيا.

وقد شمل البحث استطلاع آراء ٦١ ألفا و٥٧ سيدة تتراوح أعمارهن ما بين الأربعين والسادسة والسبعين، وشملت الأسئلة الموجهة إليهم ما يتعلق بعاداتهم من حيث الأكل والشرب ما بين عامى ١٩٨٧ و. ١٩٩٠ وتم تتبع حالة النساء حتى ديسمبر/كانون الأول ٢٠٠٤ لمعرفة ما إذا كن أى منهن قد أصبن بالسرطان.

وأظهر البحث أن نسبة ٦٨٪ من النساء قلن إنهم يشربن الشاى - الشاى الأسود عادة - مرة واحدة على الأقل فى الشهر.

وخلال الدراسة تم تشخيص إصابة ٣٠١ امرأة بسرطان المبايض.

كوبان من الشاى

ويقول الباحثون إنهم لاحظوا انخفاض خطر الإصابة بسرطان المبايض بنسبة ٤٦٪ فى النساء اللاتى كن يشربن فنجانين أو أكثر من الشاى يوميا مقارنة باللاتى لم يشربن الشاى.

ووجدت الدراسة أن السيدات اللاتى كن يشرن فنجانا واحدا من الشاى فى اليوم قل لديهن خطر الإصابة بهذا النوع من السرطان بنسبة ٢٤٪، بينما اللاتى كن يشربن أقل من فنجان واحد قلت لديهن النسبة بـ١٨٪.

وقالت الباحثة سوزانا لارسن إن الدراسة لم تجد علاقة بين احتساء القهوة وخطورة الإصابة بسرطان المبايض، ولكنها أضافت أنه يلزم إجراء المزيد من البحث.

ويقول الباحث تيم كى، الأستاذ بالمعهد البريطانى لبحوث السرطان "خطر الإصابة بسرطان المبايض يرتبط بشكل وثيق بالعوامل الهرمونية - ويقل الخطر مع ولادة كل طفل بالنسبة للمرأة، كما يقل كلما طالت المدة التى تتعاطى فيها المرأة حبوب منع الحمل".

وتابع قائلا "وحيث لا يوجد بعد دليل واضح على أثر الأغذية والمشروبات على احتمالات الإصابة بهذا السرطان، ورغم أن تلك النتائج الجديدة تبدو مثيرة، إلا أنها لا تقدم دليلا راسخا على أن شرب الشاى له أى أثر على احتمالات الإصابة بسرطان المبايض".

الشاى قد يقى من الزهايمر

كشف بحث بريطانى عن أن احتساء الشاى قد يساعد فى الوقاية من مرض الزهايمر.

وقال العلماء الذين أجروا البحث، وهم من جامعة نيوكاسل، إن دراستهم تكشف عن أن التناول المنتظم لكوب من الشاى يبطئ أعراض ضبابية الذاكرة وانهيارها.

وأوضح إيد أوكيلو رئيس فريق الباحثين "رغم أنه لم يتم حتى الآن الكشف عن علاج للزهايمر إلا أنه ثبت أن الشاى يمكن أن يكون سلاحا فى مواجهة المرض والابطاء من تطوره".

وقد توصلت الدراسة إلى أن الشاى سواء أسود أو أخضر يبطئ نشاط انزيم اكتيلكولين المسؤول عن الزهايمر، ولكن القهوة ليس لها هذا التأثير.

ويؤدى مرض الزهايمر إلى موت مليون شخص سنويا ولا يوجد تفسير طبى لتأثيره على البشر.

وقال البحث إن الشاى الأخضر أثبت فعالية أكبر فى العديد من الاختبارات وله تأثير طويل الأمد.

وقال أوكيلو "إن المثير فى هذه النتائج أن مشروب الشاى موجود وشعبى ورخيص".

وقال الباحثون إن الخطوة القادمة هى تحديد المكونات المسؤولة عن ابطاء انزيم اكتيلكولين المسؤول عن الزهايمر فى الشاى الأخضر.

وتسعى جامعة نيوكاسل إلى الحصول على تمويل للاستمرار فى بحوثها على الشاى الأخضر.

وتهدف الجامعة إلى انتاج شاى طبى موجه خصيصا إلى مرضى الزهايمر

الشاى الأخضر يقى من
عدد من الأمراض المميتة

توصلت دراسة يابانية إلى أن شرب الشاى الأخضر يقلل بشكل ملحوظ من أخطار الوفاة بأمراض مميتة مختلفة.

ووجد الباحثون اليابانيون الذين أجروا الدراسة على أكثر من ٤٠ ألف شخص أن شرب الشاى الأخضر خفض خطر أمراض القلب والأوعية الدموية القاتلة بنسبة الربع.

غير أن خبراء أمراض قلب بريطانيين قالوا إن الفوائد قد تكون مرتبطة بنوعية الوجبات اليابانية ككل والتى تعتبر صحية أكثر من تلك التى يتناولها الناس فى الغرب.

وتنشر نتائج البحث فى "مجلة رابطة الأطباء الأمريكيين."

ويعتبر الشاى المشروب الأكثر استهلاكا فى العالم عدا الماء.

ويتم إنتاج ما مساحته ثلاثة مليارات كيلومتر مربع من محصول الشاى سنويا فى أنحاء العالم.

وتشير الدراسات التى أجريت فى المختبرات على البشر والحيوانات إلى أن للشاى الأخضر خصوصا فوائد صحية كبيرة.

"الفائدة العظمى للنساء"

وركزت الدراسة التى بدأت عام ١٩٩٤ على كيفية استفادة البشر من الشاى الأخضر.

وفحص الباحثون من جامعة توهوكو البيانات من ٤٠٥٣٠ شخصا سليما أعمارهم بين ٤٩-٧٩ فى شمالى شرقى اليابان حيث يستهلك الشاى الأخضر على نطاق واسع.

وهناك يشرب نحو ٨٠٪ من السكان الشاى الأخضر، أكثر من نصفهم يتناول بين ٣ أكواب وأكثر يوميا.

وقد درس الباحثون الأشخاص موضع البحث طيلة ١١ سنة (من ١٩٩٤ حتى ٢٠٠٥) أى حتى وفاة ما مجموعه ٤٢٠٩ أشخاص من كل الأمراض.

كما درس العلماء بيانات فى مرحلة من سبعة أعوام (من ١٩٩٤-٢٠٠١) ركزوا فيها على الوفيات نتيجة أسباب معينة.

فوجد الباحثون أن عدد الوفيات نتيجة أمراض القلب والدورة الدموية فى تلك الفترة كان ٨٩٢ شخصا بينما توفى ١١٣٤ نتيجة مرض السرطان.

وتوصل الباحثون إلى أن الذين استهلكوا خمسة أكواب أو أكثر من الشاى الأخضر يوميا قلّ لديهم خطر الموت بسبب أى مرض خلال سنى الدراسة الإحدى عشرة بنسبة ١٦٪، وذلك بالمقارنة مع الأشخاص الذين شربوا أقل من كوب واحد من الشاى الأخضر يوميا.

كما قل لدى هؤلاء خطر الموت بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة ٢٦٪ خلال أعوام المتابعة السبعة التى تلت المرحلة السابقة.

ولم يكن هناك أى رابط بين استهلاك الشاى الأخضر والوفاة بسبب السرطان.

وطيلة فترة الدراسة تبين للعلماء أن فوائد الشاى الأخضر كانت جلية أكبر عند النساء.

فالنساء اللاتى شربن خمسة أكواب أو أكثر من هذا الشاى يوميا قل خطر

الوفاة لديهم نتيجة أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة ٣١٪ بالمقارنة مع النساء اللاتى تناولن أقل من كوب منه يوميا.

غير أن الدراسة أخفقت فى رابطة مفيدة بين شرب الشاى الأسود والشاى المخمر جزئيا (يجمع خواص الشاى الأخضر والأسود) وتقليص خطر الوفاة نتيجة أمراض القلب والأوعية الدموية.

وقال الدكتور شينيشى كورياما الذى قاد فريق البحث:" أهم ما توصلت إليه الدراسة أن الشاى الأخضر يطيل أعمار الناس من خلال تقليص خطر أمراض القلب والأوعية الدموية."

لكن باحثين بريطانيين يقولون إن طبيعة الوجبات اليابانية تلعب دورا أساسيا فى المحافظة على معدل منخفض من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، باعتبار أن اليابان هى من بين الدول التى يعتبر فيها هذا المعدل الأدنى فى العالم.

وعليه يشكك هؤلاء فى أن يكون لشرب نفس الكمية من الشاى الأخضر يوميا فى بريطانيا على سبيل المثال نفس التأثير فى تقليص مستويات الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

ويضيف هؤلاء إن هناك حاجة لمزيد من الدراسات السريرية لمعرفة إن كان شىء بسيط مثل الشاى الأخضر يمكن أن يقى من الوفاة بأمراض القلب.



على مرضى القلب ان يشربوا الشاى

يقول أطباء إن من يصابون بنوبات قلبية ربما يعيشون حياة أطول إذا شربوا كميات كبيرة من الشاى.

وتوصلت دراسة على مجموعة من مرضى القلب إلى أن من يشربون الشاى منهم بكميات كبيرة يعيشون حياة أطول بكثير ممن لا يشربون الشاى.

وتوصلت الدراسة إلى أن من يشربون الشاى بكميات كبيرة - اكثر من ١٤ فنجانا فى الأسبوع - انخفضت نسبة الوفيات منهم ٤٤ بالمئة بالمقارنة مع أولئك الذى لا يشربون الشاى فى السنوات الثلاث والنصف بعد الإصابة بنوبات قلبية.

وأجريت الدراسة على ١٩٠٠ من مرضى فى الستينات من أعمارهم أصيبوا بنوبات قلبية. وأجريت الدراسة فى مركز ديكونس الطبى فى مدينة بوسطن بالولايات المتحدة.

وأجريت مقابلات مع المرضى بعد أربعة أيام من الإصابة بنوبة قلبية، وسئلوا عن كميات الشاى التى يشربونها.

وصنف ١٠١٩ منهم فى فئة لا تشرب الشاى، و٦١٥ فى فئة تشرب الشاى باعتدال، و٢٦٦ فى فئة تشرب الشاى بكميات كبيرة.

وتابع الباحثون هؤلاء المرضى على مدى أربعة أعوام، مات خلالها ٣١٣ منهم بسبب مرض القلب.

واكتشف الباحثون انه كلما زادت كميات الشاى التى يشربها المرضى قل احتمال وفاتهم.

وكانت الفوارق ضئيلة بين المرضى فى مجالات الثقافة والدخل والمستوى

الاجتماعى، وهى عوامل ربما تتدخل فى نسبة الوفاة.

وقال الدكتور موكامال: "المدهش هو العلاقة بين شرب الشاى ونسبة الوفاة. فالمرضى الذين يشربون الشاى بكميات كبيرة كانت نسبة الوفاة بينهم اقل بكثير."

ويعتقد الباحثون أن مضادات الأكسدة فى الشاى، المعروفة باسم فلافونويد، ربما يعود لها الفضل فى ذلك.

ويقول الباحثون إن مادة فلافونويد تمنع تراكم الكولسترول، ولها تأثير فى التقليل من تخثر الدم.

من ناحية أخرى تقول بيليندا ليندين، رئيسة مركز المعلومات الطبى فى رابطة القلب البريطانية، إن أسلوب الحياة يلعب دورا كبيرا فى تجنب أمراض القلب.

وقالت: "إن رابطة القلب البريطانية توصى بجملة من العادات اليومية للتقليل من احتمال الإصابة بأمراض القلب. فالامتناع عن التدخين وإجراء التمرينات الرياضية والالتزام بحمية سليمة يجب أن يكون لها الأولوية."

وأضافت: "إن مادة الفلافونويد فى الحمية خطوة فى الاتجاه الصحيح."



الشاى يساعد على محاربة العدوى

يحتوى الشاى على مواد كيميائية معينة موجودة أيضا فى بعض أنواع البكتيريا و الأورام و الطفيليات و الفطريات.

و بسبب وجودها فى الشاى يكون الجسد معرضا لها و من ثم يكون بإمكانه أن يكتسب مناعة منها إذا ما هاجمته كجزء من الأمراض.

هذه المواد الكيميائية تسمى مولدات المضادات الصفائحية القلوية.

و لقد قام الباحثون الأمريكيون ببحث تأثير الشاى على خلايا " جاما-دلتا تى " الموجودة فى الجهاز المناعى، و هى الخلايا التى تعمل كخط الدفاع الأول ضد العدوى.

و قد تم تعريض خلايا " جاما-دلتا تى " البشرية لمولدات المضادات الصفائحية القلوية. ثم تم تعريضها لبكتيريا كمحاكاة للعدوى.

و قد قامت الخلايا التى تم شحنها بالدفاع ضد البكتيريا بعشرة أضعاف و قامت بإفراز الكيماويات المضادة للأمراض.أما الخلايا التى لم تتعرض حديثا لمولدات المضادات الصفائحية القلوية لم تبد أى استجابة ملموسة لعملية محاكاة العدوى.

الشاى فى منافسة مع القهوة

ولقد نظر الباحثون من مستشفى "برجهام أند وومنز " و كلية الطب بجامعة "هارفارد" فى بوسطن و جامعة نيوهامبشاير فى دورهام فى مدى تكرار نفس النتائج على من يشربون الشاى.

فقد طلبوا من متطوعين أن يشربوا خمسة أقداح صغيرة إما من الشاى أو

من القهوة يوميا لمدة أربع أسابيع.

الشاى الأخضر و الأسود يحتوى على مولدات المضادات الصفائحية القلوية، بعكس القهوة التى لا تحتوى على ذلك.

و بعد أسبوعين ، كانت خلايا "جاما- دلتا تى" التى تم فحصها من الذين يحتسون الشاى أفضل من حيث قدرتها على إنتاج الكيماويات المضادة للأمراض، و هو ما لم يحدث بالنسبة للذين يشربون القهوة.

و يقول الباحثون إن ذلك يشير إلى أن احتساء الشاى يشجع على استجابة أقوى للجهاز المناعى، فضلا عن الفوائد الصحية الأخرى المعروفة.

غامض

الدكتورة إيما نايت ، مسؤولة المعلومات العلمية فى مؤسسة أبحاث السرطان البريطانية ، قالت للبى بى سى أونلاين :"إن الفوائد الصحية المحتملة للشاى قد تمت مناقشتها على مدار سنوات عديدة ، مركزة أوليا على أنشطة مضادات الأكسدة.

هذه الدراسة تشير إلى أن المشروب الشعبى الأول فى هذا البلد قد كشف عن فائدة صحية أخرى غير متوقعة" و اضافت:"إن ذلك يعد إضافة إلى بحث سابق نشر فى عام ١٩٩٩ ، و الذى أظهر أن هذه الأنوية بإمكانها مساعدة الخلايا المناعية التى تم إنماءها معمليا فى محاربة العدوى"

"هؤلاء الباحثون لديهم الآن نتائج مبكرة تقول إن الصفائح القلوية الرقيقة الموجودة فى الشاى ربما تكون لها القدرة على دعم استجاباتنا الطبيعية للعدوى.

"و مما يثير الاهتمام ، فإن بعض أنواع السرطان تحتوى أيضا على صفائح قلوية رقيقة ، مما يفتح الباب أمام إمكانية دفاع جهازنا المناعى ضد السرطان إذا ما تعرض لهذه الأنوية" "هذه العلاقة لا زالت واهية و لا زلنا نحتاج إلى أبحاث أخرى لإثبات دور هذه الأنوية فى داء السرطان"

يقول بيل جورمان المدير التنفيذى لمجلس الشاى يقول إن هذه الأبحاث أضاف دليلا آخر إلى فوائد احتساء الشاى.

و قال:"الشاى هو المشروب الأكثر شيوعا فى العالم بعد الماء ، و لذلك كان مادة لعدد هائل من الأبحاث على مدار السنين".

"هناك قدر كبير من الأدلة العلمية التى تثبت أن الشاى بإمكانه أن يساهم بشكل كبير فى إقامة نظام حياتى صحى ، و على الأخص فى مجال أبحاث صحة القلب و صحة الأسنان".

ثم عاد و أضاف:"و كما هو الحال فى كل المجالات العلمية ، فإن هناك سبلا لا بد من سلوكها قبل التوصل إلى نتائج ، و لكن الرسالة التى تظهر من خلال البحث العلمى فى الشاى هى رسالة مشجعة حقا".

وقد تم نشر البحث فى "بروسيدينجس أوف ذا ناشيونال أكاديمى أوف ساينس



الشاى الأخضر "يمكن أن يعيق السرطان

قدرة الشاى الأخضر على محاربة السرطان أكثر قوة وتنوعا مما كان العلماء يظنون، وفقا لما يلمح إليه باحثون.

ويعرف العلماء بالفعل أن الشاى الأخضر يحتوى على مواد مضادة للتأكسد يمكن أن يكون لها أثر وقائى ضد السرطان.

من المرجح أن المركّبات الموجودة فى الشاى الأخضر تعمل عبر مسارات عديدة مختلفة

البروفسور توماس جاسيويز

ولكنهم اكتشفوا حاليا أن المواد الكيماوية فى الشاى تسد الطريق أيضا أمام جزىء رئيسى يمكنه أن يلعب دورا هاما فى تطور السرطان.

والجزىء، المعروف باسم مُستَقبِل هيدروكربون الآريل، والمعروف اختصارا باسم "إيه أتش"، لديه قدرة على تنشيط الجينات، ولكن ليس بطريقة إيجابية على الدوام.

ويعطل دخان التبغ ومواد الديوكسين، على وجه الخصوص، وظيفة الجزىء ما يجعله يطلق العنان لنشاط جينى يحتمل أن يكون مؤذيا.

ووجد باحثون من جامعة روتشستر أن هناك مادتين كيماويتين فى الشاى الأخضر تعيقان نشاط هيدوركربون الآريل.

مركّبات مشابهة

والمادتان الكيماويتان مشابهتان لمركّبات يطلق عليها إسم فلافونويد، والتى توجد فى القرنبيط الأخضر، والملفوف، والعنب والنبيذ الأحمر، والتى يعرف عنها أيضا أنها قادرة على الوقاية من السرطان.

وقال الباحث البروفسور توماس جاسيويز: "الشاى الأخضر قد يعمل على نحو مختلف عما كنا نظنه لكى يقوم بنشاطه المقاوم للسرطان".

إن أسباب السرطان معقدة ويمكن لكل من الحمية الغذائية وتركيبتنا الجينية أن تعملا معا لكى تؤثرا على خطر إصابتنا بالمرض

الدكتورة جولى شارب من معهد أبحاث السرطان فى بريطانيا

وتابع قائلا: "من المرجح أن المركّبات الموجودة فى الشاى الأخضر تعمل عبر مسارات عديدة مختلفة".

وأظهر فريق روتشستر أن المواد الكيماوية تغلق مستقبلات هيدروكربون الآريل فى الخلايا السرطانية لدى الفئران.

وتشير النتائج الأولية إلى أن هذا الأمر يصدق أيضا فى الخلايا البشرية.

ولكن العلماء يقولون إن النتائج فى المختبرات لا تترجم بالضرورة إلى الحياة اليومية حيث أن العامل الحاسم هو كيفية تفكك الشاى الأخضر فى داخل الجسم.

بالإضافة إلى ذلك، هناك الكثير من الفروقات بين مختلف أنواع الشاى الأخضر.

وقالت الدكتورة جولى شارب، وهى مسؤولة فى قسم المعلومات العلمية فى معهد أبحاث السرطان فى بريطانيا: "البحث يصف مواصفات إضافية للشاى الأخضر يمكنها أن تكون نافعة ولكنها يجب أن تُخضَع لتجارب كما ينبغى".

وأضـافت: "إن أسبـاب السـرطان معـقـدة ويمكن لكل من الحـمـيـة الغـذائيـة وتركيبتنا الجينية أن تعملا معا لكى تؤثرا على خطر إصابتنا بالمرض".

وأردفت: "إن مـعـهـد أبحـاث السـرطان فى بريطانيـا يعكف حـاليا على إجراء دراسة واسعة النطاق على الحمية الغذائية والصحة لإجراء بحث على العادات الطعامية لأكثر من نصف مليون شخص فى عشر دول أوروبية لمحاولة الإسهام فى حل هذا التعقيد".

كما أشارت الأبحاث أيضا إلى أن الشاى الأخضر قد يساعد على التقليل من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمى وعلى تخفيض معدلات الكولسترول.

وقد نشر البحث فى مجلة "كميكال ريسيرتش إن توكسيكولوجى" الدورية.



الشاى الأخضر يقى
من الجلطات والسرطان

تفيد التقارير الطبية أن الشاى الأخضر، الذى يسميه الخبراء بـ"حارس الحياة"، يمتاز بأنه يساهم فى عملية تخفيض الكوليسترول، ويعمل على خفض ضغط الدم المرتفع، كما يحافظ على سيولة الدم، وبالتالى يقاوم حدوث الجلطات، وذلك حسب ما أكدته خبيرة الأعشاب الصينية، يويو دينغ.

وأضافت دينغ فى حديث خاص بوكالة الأنباء الكويتية الإثنين أن للشاى الأخضر فوائد اخرى عديدة، منها تقليل فرصة حدوث الأزمات القلبية، أو جلطات المخ، كما يخفّض من قابلية الإصابة بالسرطان، ويزيد من كفاءة الجهاز المناعى، ويساعد على الهضم، ويقاوم حدوث تسوس الأسنان والتهابات الجيوب واللثة.

وبينت دينغ أن الشاى يقى من التهاب المفاصل والروماتيزم ويساعد على تخفيف الوزن، والوقاية من الأمراض الخبيثة والشيخوخة المبكرة.

وأكدت أنه من المهم جدا تناول الفرد الشاى الأخضر لفترات طويلة لأنه يوقف عملية نمو الأوعية الدموية المغذية للأورام، مشيرة إلى أنه بإمكان أن يشربه الفرد العادى من أربع إلى خمس مرات فى اليوم.

ولكن حذرت دينغ من تناول كمية كبيرة من الشاى الأخضر أثناء الحمل وأثناء التئام الجروح، حيث تكون هناك حاجة كبيرة للأوعية الدموية الجديدة

الشاى الأخضر والجلد

الشاى الأخضر يحمى الجلد من الآثار الضارة لأشعة الشمس

أظهرت دراسة طبية أجراها باحثون فى قسم العلوم الجلدية ,بجامعة كيس ويسترن ريفيرز فى كليفلاند، فى الولايات المتحدة الأميركية ,أن الشاى الأخضر قد يحمى الجلد من الأضرار المتلفة التى تسببها أشعة الشمس.

وأوضح الباحثون أن الإفراط فى التعرّض للشمس يتلف المادة الوراثية (دى إن إيه) فى خلايا الجلد ويزيد خطر الإصابة بسرطان الجلد من خلال تكوين المادة المحفزة التى تعرف باسم (سايكلوبيوتان بيريميدين) وإنتاج الشوارد الحرة التى تسبب تلفا تأكسديا تراكميا ,مشيرين إلى أن الوقت بين التكوّن التأكسدى والتلف المرئى على شكل شيخوخة مبكرة أو سرطان جلد يستغرق عدة سنوات.

وقال الباحثون إن الشاى الأخضر يحتوى على مركبات (بوليفينول) ,وهى مواد قوية مضادة للأكسدة تقدم حماية ضوئية وكيماوية ,بحيث تمنع تأثير الأشعة فوق البنفسجية المؤذية.

وأظهرت الأبحاث أن الشاى الأخضر فعال فى جميع مراحل السرطان بدءا من التكوّن وانتهاء بالتكاثر والتقدم والانتشار.

واكتشف الباحثون فى الدراسات الحيوانية ,أن إطعام مركبات البوليفينول الموجودة فى الشاى الأخضر للفئران المزال شعرها وتعرّضت لأشعة الشمس, سبّب نموا أقل للورم وقلل تكوّن النواتج التأكسدية وحافظ على جلد طبيعى سليم.

وقال الباحثون إن استخدام هذه المركبات على سطح الجلد يمنع أيضا الأورام

السرطانية والآفات غير الخبيثة ,مثل (بابيللوما) ,من التطور إلى سرطان خلايا الصبغة الجلدية.

ووجد الباحثون فى دراساتهم على البشر ,أن معالجة الجلد بمركبات البوليفينول من الشاى الأخضر ,قبل التعرّض للأشعة فوق البنفسجية ,يمنع الحروق ويثبط خلايا (ماكروسايتس) ,التى تعتبر المصدر الرئيسى للعوامل المؤكسدة وتشكل المواد المسرطنة.

ووجد الباحثون فى دراسة أخرى شارك فيها ٤٠٠ مريض مصاب بسرطان الخلايا الصبغية فى الجلد ,أن الأشخاص الذين شربوا الشاى الساخن قل خطر إصابتهم بسرطان الجلد بحوالى الثلثين ,أما شرب الشاى المثلج فلا يبدو أنه قلل هذا الخطر.

وخلص الباحثون فى الدراسة التى نشرتها مجلة (فسيولوجيا الجلد التطبيقية) ,إلى أن استخدام مستحضرات العناية بالجلد المدعمة بعوامل مضادة مثل الشاى الأخضر ,قد تمثل إستراتيجية فعالة لتقليل التلف الضوئى الناتج عن أشعة الشمس فوق البنفسجية.



الشاى الأخضر يمنع التأكسد ويؤخر من ظهور أعراض الشيخوخة

استطاع العلماء من تحديد وجود مادة كيميائية مضادة للأكسدة فى الشاى الأخضر ظهر فى السابق أن لها تأثير مضاد لأمراض مزمنة أخرى.

وقد أشارت الأبحاث إلى إن شرب الشاى الأخضر مرتبط بالتقليل من خطر بعض الأمراض مثل سرطانات الثدى والبنكرياس والقولون والمرىء والرئة، لدى الإنسان.

ويحتوى الشاى على مادة البوليفينول المضادة للتأكسد التى أظهرت أبحاث أخرى أنها قد تقى من أمراض القلب.

كما أشارت دراسات سابقة اجريت على حيوانات مختبرية إلى أن مستخلص الشاى الأخضر قد تكون له منافع فى الوقاية من مرض باركنسون، دون توضيح الآلية التى يجرى فيها ذلك.

لكن علماء فى الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب حققوا تقدما فى تصور الآلية التى تعمل بموجبها مادة البوليفينول فى الحماية من مرض باركنسون.

ويمتاز مرض باركنسون بفقدان خلايا الدماغ المنتجة لمادة الدوبامين التى تتحكم بالحركة.

وقد وجد الباحثون فى كلية بايلور الطبية فى هيوستن أن مضادات الأكسدة الموجودة فى الشاى تساعد على مكافحة العناصر المشعة التى تلحق أضرارا بالدماغ مسببة مرض باركنسون.

علاج إضافى

غير أن الدراسة أجريت على الفئران، ويقول العلماء أن مادة البوليفينول يجب أن تجرب على الإنسان بالرغم من أنها أظهرت نتائج إيجابية.

ويعتقد بعض الخبراء أن المرضى الذين يواظبون على شرب الشاى الأخضر أو يتعاطون البوليفينول كمستحضر دوائى قد يتجنبون تطور أعراض المرض.

وقال متحدث باسم جمعية مرض باركنسون إن دراسات أجريت حديثا على الفئران توصلت إلى أن الشاى الأخضر قد يساعد على حماية الخلايا من التدمير.

وأضاف أن من المفروض إجراء تجارب أخرى على المرضى لمعرفة ما إذا كان الشاى الأخضر يساعد فى مكافحة مرض باركنسون.

وأشار إلى أنه لم يتم تحديد الكمية المطلوب استهلاكها من الشاى الأخضر.

لكن الجمعية اقترحت إمكانية استهلاك الشاى الأخضر إضافة للعلاج وليس بديلا عنه وبالتشاور مع الطبيب العام.



الشاى الأخضر يمنع
اختراق السموم لخلايا البدن

أظهرت دراسة للشاى الأخضر بأنه مضاد قوى للأكسدة ويحمى الجسم من الأورام السرطانية.

وبينت هذه الدراسة ان تناول ما يعادل ثلاثة أكواب من منقوع هذا الشاى فى ماء ساخن دون غليه يمنع اختراق السموم الملوثة لخلايا البدن ويقوى الجهاز المناعى للجسم .

وأفادت ان مركبا فعالا يستخلص من الشاى الأخضر يدعى " فلافونويد " ثبت تأثيره الفعال فى حماية جسم الإنسان من أخطار المبيدات التى يتعرض لها من خلال تناول الأغذية الملوثة بها ووقف نشاط الايونات النشطة المسماة بالشوارد الحرة والتى تلعب الدور الأساسى فى حدوث خلل بخلايا الجسم ومن ثم تقلل فرص الإصابة بمرض السرطان.

ولفتت إلى ان " الفلافونويد " مركب هام أيضا ويساهم فى حماية الرئتين والجهاز التنفسى من الأمراض الصدرية.



الشاى الأخضر يقى
من أمراض المناعة الذاتية

وجد الدكتور ستيفن هسو وزملاؤه من قسم الأسنان بكلية الطب فى ولاية جورجيا الأمريكية أن الشاى الأخضر قد يساعد فى الوقاية من أمراض المناعة الذاتية. حيث قاموا بدراسة النماذج الحيوانية للنوع الأول من السكرى ومتلازمة شغرن التى تسبب تضرر الغدد المنتجة للدموع واللعاب.

ووجد الباحثون أن المجموعة التى تناولت خلاصة الشاى الأخضر شهدت تضررا أقل بكثير لغددها اللعابية، مما ساعد على انخفاض نسبة متلازمة (شغرن)، والتى تتميز بحدوث جفاف فى الفم ولا توجد لها أى أدوية علاجية أو وقائية. كما أن جفاف الفم من الممكن أن يحدث جراء تناول أدوية معينة ونتيجة التصوير الإشعاعى والإصابة بعدة أمراض أخرى.

ويفيد الدكتور هسو بأن ٣٠٪ من كبار السن فى أمريكا مصابون بدرجات مختلفة من جفاف الفم، بينما ٥٪ فقط من كبار السن فى الصين يعانون من هذه المشكلة، وذلك بسبب انتشار تناول الشاى الأخضر بين الأفراد فى الصين.

كما يوضح هسو فى دراسته التى نشرت فى العدد الحالى من دورية أوتوإميونيتى أن متلازمة شغرن هى من الأمراض ذاتية المناعة، لذلك فإنها تتسبب فى مهاجمة الجسم لنفسه، وإنتاج فائض من الأجسام المضادة التى تهاجم بطريق الخطأ الغدد اللعابية والدمعية.

وبعد تقسيم الحيوانات المخبرية إلى مجموعتين، إحداهما تناولت الماء والأخرى تناولت خلاصة الشاى الأخضر، درس الباحثون الغدد اللعابية فى

المجموعتين للبحث عن وجود التهابات فى عدد من الخلايا اللمفاوية، وهى تكتلات من خلايا الدم البيضاء، فى مواقع الالتهاب للقضاء على الخلايا الدخيلة، حيث وجدوا أن عدد الخلايا اللمفاوية كانت أقل بكثير فى المجموعة التى تناولت الشاى الأخضر، كما أن تحاليل الدم عندهم أظهرت عددا أقل من الأجسام المضادة والأسلحة البروتينية التى تنشأ فى الجسم عندما يقوم الجهاز المناعى بمهاجمة ذاته.

ويقول الدكتور هسو إنه لمعرفة الخبراء سابقا بأن أحد مكونات الشاى الأخضر EGCG يساعد فى القضاء على الالتهابات، لذلك فإنهم توقعوا أنه سيساعد فى القضاء على حدوث الالتهاب نتيجة للمتلازمة، حيث وجد الباحثون أنه بعد مرور أول ٣ أسابيع على المجموعة التى تناولت الشاى الأخضر تبين أن غددها تعرضت لضرر أقل بكثير بعد مرور الوقت.

كما يعتقد الباحثون أن EGCG فى الشاى الأخضر يمكن أن يعمل على تنشيط الجهاز المناعى ضد مجموعة من البروتينات والجزيئات المشتركة فى عملية الالتهاب، والمعروفة بـ TNF-alpha، والتى تنتجها خلايا الدم البيضاء وتقوم باستهداف وقتل الخلايا.

ويوضح هسو أن الغدد اللعابية المعالجة بـ EGCG شهدت نسبة أقل من الموت الخلوى الناشئ عن TNF-alpha، ولكنه أفاد بأنهم لا يعرفون حتى الآن طريقة عمل EGCG لذلك فهم بحاجة لمزيد من الأبحاث لمعرفة ذلك.

الشاى الأخضر يؤثر بفعالية على الجهاز العصبى

اكتشف مؤخرا فريق من الباحثين البريطانيين فى جامعة نيوكاستل ان استهلاك الشاى الاخضر او الاسود بصفة منتظمه له تأثير فعال على منع انزيم استلكولين المسئول عن اعتلال الخلية العصبية الكبرى للذاكرة والتى تلعب دورا اساسيا فى مرض الزاهيمر حسب وكالة أنباء الشرق الأوسط

وقد اثبت العلماء البريطانيون ان الشاى بنوعيه يمنع مسببات اخرى من اعتلال الخلايا العصبيه فى الجهاز العصبى.



الشاى الاخضر لجمال البشرة

قال أطباء فى الولايات المتحدة إنهم طوروا كريما للوقاية من سرطان الجلد والعنصر السحرى فى هذا النوع من الكريمات هو الشاى الأخضر المعروف بخصائصه المضادة للسرطان. وتساعد مضادات الأكسدة الطبيعية المسماة -pol yphenols فى الشاى الأخضر على الحيلولة دون نمو الخلايا السرطانية فى الجلد

وفى الحقيقة فإن للشاى الأخضر فوائد صحية أخرى يستعرضها الخبراء ويبحثون فى الأسباب التى جعلت من الشاى الأخضر أفضل شراب على الإطلاق من الناحية الصحية

الشاى الأخضر يساعد على حرق الدهون

يساعد الشاى الأخضر على تسريع عملية الايض لان تأثيره المضاد للأكسدة يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية

فقد اكتشفت دراسة أميركية جديدة أجريت على رجال بدناء أن شرب الشاى الأخضر ثلاث مرات يوميا

يحرق ٢٠٠ سعر حرارى إضافى يوميا. كذلك وجد الأشخاص الذين يتناولون الشاى الأخضر أن الطاقة لديهم تعززت بشكل كبير

وعلاوة على ذلك ، يخفض الشاى الأخضر مستوى السكر فى الدم والذى يعتبر مسؤولا عن خزن الجلوكوز على شكل شحوم، ولذا فإن تخفيض مستوى السكر يخفض أيضا مستوى الشحوم المخزونة فى الجسم .

الشاى الأخضر يحمى القلب من الأمراض

أظهرت الدراسات أن الشاى الأخضر يخفض مستوى الكولسترول فى الدم لان تأثيراته المضادة للأكسدة تمنع تأكسد الكولسترول الضار LDL فى الشرايين

ويعتبر تشكل جلطات الدم غير الطبيعى السبب الرئيسى فى النوبات القلبية والجلطات الدماغية وقد أظهر الشاى الأخضر أنه يمنع تشكل الجلطات الدموية غير الطبيعية وأن له نفس فعالية الأسبرين فى هذا المجال

من جانب آخر، يجب ملاحظة أن الأسبرين له تأثيرات مضادة للتجلط تختلف عن الشاى الأخضر ولذا فإذا كنت تتناول جرعات صغيرة من الأسبرين للوقاية من النوبات القلبية أو الجلطة الدماغية ، فإنه ينبغى عليك الاستمرار فى ذلك حتى لو كنت تشرب الشاى الأخضر أيضا

كذلك أثبتت الدراسات أن الشاى الأخضر يزيد مستويات الكولسترول النافع HDL الذى يساعد على إزالة الصفائح الدهنية من جدران الشرايين

الشاى الأخضر يساعد فى تخفيض ضغط الدم

يعود سبب ارتفاع ضغط الدم إلى إنزيم تفرزه الكلية ويسمى ACE . وتعمل الأدوية المخفضة للضغط على منع إفراز الأنزيم ولذا فإن ضغط الدم يمكن تخفيضه من خلال تعطيل عمل الأنزيم

أما بالنسبة للشاى الأخضر فهو معطل طبيعى للأنزيم وقد أظهرت دراسات عديدة أن ضغط الدم انخفض فى الحيوان والإنسان بعد إعطائهما مستحضرات من الشاى الأخضر

الشاى الأخضر يحمى من الإصابة بمرض السكرى

حين يستهلك الجسم النشا، فإنه يحتاج إلى إنزيم يسمى amylase لتحليله إلى سكريات بسيطة يمكن امتصاصها فى مجرى الدم

وتقوم polyphenols الموجودة فى الشاى الأخضر بمنع إنزيم amylase ولذا فإنها تساعد على خفض مستويات السكر فى الدم

إن المستويات العالية للسكر والأنسولين فى الدم يعرض الناس للإصابة بمرض السكرى . فقد أظهرت إحدى الدراسات أن كوبا واحدا من الشاى الأخضر يوميا خفض مستوى نشاط إنزيم amylase بنسبة ٨٧ بالمائة

الشاى الأخضر يساعد على الوقاية من التسمم الغذائى

نظرا لان الشاى الأخضر يقتل البكتيريا فإن شربه مع الوجبات يمكن أن يخفض خطر الإصابة بالتسمم الغذائى البكتيرى. كذلك يمنع الشاى الأخضر نمو البكتيريا فى الأمعاء ويساعد على نمو البكتيريا النافعة فى الأمعاء

الشاى الأخضر يمنع رائحة الفم

إن تناول الشاى الأخضر الذى يعتبر عاملا طبيعيا مضادا للبكتيريا مع الوجبات يمكن أن يساعد على قتل البكتيريا الموجودة فى الفم والتى تسبب نخر الأسنان.



سبب جديد يدعوك
للمزيد من الشاى الأخضر!

أثبتت أبحاث أجراها علماء المركز القومى للبحوث أن الشاى الأخضر مضاد للأكسدة، ويحمى الجسم من الأورام السرطانية، وأن تناول ما يعادل ٣ أكواب من منقوع هذا الشاى فى ماء ساخن دون غليه، يمنع اختراق السموم الملوثة لخلايا الجسم، ويقوى الجهاز المناعى.

وصرح الدكتور مسعد عطية عبدالوهاب أستاذ السموم المساعد بالمركز لصحيفة لأهرام المصرية، بأنه تم استخلاص مركبات فعالة من الشاى الأخضر يطلق عليها المركبات الفينولية، وقد أثبتت تأثيرها الفعال فى حماية جسم الإنسان من أخطار المبيدات التى يتعرض لها من خلال تناول الأغذية الملوثة بها، ووقف نشاط الأيونات النشيطة المسماة بالشوارد الحرة، والتى تلعب الدور الأساسى فى حدوث خلل بخلايا الجسم، ومن ثم تقلل فرص الإصابة بمرض السرطان.

وضمن القائمة الطويلة لفوائد الشاى الأخضر العلاجية، خرج الباحثون بدراسة جديدة أيضا تؤكد ان تناول فنجان من هذا الشاى الأخضر يحمى اللثة والأسنان ويقاوم البكتيريا الضارة التى تسبب رائحة النفس الكريهة.

وأوضح الباحثون أن طبقة البليك التى تنجم عن المخلفات البكتيرية المتفاعلة فى الفم تفتك بالأسنان وتعرضها للتلف و التسوس ... ولكن الشاى الأخضر يجعل الفم بيئة غير ملائمة لنمو وتكاثر هذه البكتيريا لاحتوائه على نسبة عالية من معدن الفلورين المفيد للأسنان من حيث تقوية بنائها فتصبح أكثر مقاومة للأحماض التى تهددها.

وقد اتضح من الأبحاث و الدراسات ان كل فنجان من الشاى الأخضر يحتوى على ٩ ميللجرام من الفلورين الذى يحتاج منه الجسم البالغ يوميا من ٥ الى ٤ ميلليجرامات ليوفر الحماية اللازمة للأسنان.

واثبتت التجارب المخبرية أيضا ان مركبات بوليفينول الموجودة فى الشاى الأخضر توقف نمو وتكاثر بكتيريا الفم المسببة للتسوس وتقلل احتمالات حدوث تجاويف الأسنان او تكون طبقة البليك، اذ يحتوى كل فنجان منه على ٥٠ الى ١٠٠ ميللجرام من هذه المادة وهى الكمية المناسبة لحماية الأسنان من التلف.

وللتغلب على آلام الضروس، يرى الباحثون ان مضغ مجموعة من أوراق الشاى الأخضر على الضروس المؤلمة يكفى لتخفيف الألم اذا قدم مبكرا قبل تفاقم الالتهاب، مشيرين الى ان عمل غرغرة للنفس التى تنتج عن اختلاط البكتيريا مع بقايا الغذاء المتراكم.

وأفاد الخبراء فى الدراسة التى نشرتها مجلة الصحة الأميركية ان احتواء الشاى الأخضر على مضادات قوية للأكسدة يساعد فى تقليل معدلات الكوليسترول فى الدم وتنشيط الجهاز الهضمى وتخفيف الوزن، اضافة الى الوقاية من الأمراض الخبيثة والشيخوخة المبكرة.

وكانت دراسة نشرت حديثا قد أظهرت ان الشاى الأخضر يحمى من مضاعفات العلاج الضوئى لدى مصابى الصدفية فضلا عن دوره فى الوقاية من سرطان البروستات الذى يصيب الرجال.

وفى دراسة أخرى عن الشاى الأخضر ،أكدت إحدى الدراسات الحديثة على قدرة الشاى الأخضر على قتل الخلايا السرطانية الموجودة فى الفم.

ومن جهتها أشارت الدراسة التى نشرتها صحيفة "لو جورنال سانتيه" الفرنسية إلى أن انخفاض معدل الإصابة بسرطان الفم فى الصين يعود إلى الاستهلاك الكبير للشاى الأخضر.

هذا وقد أوصت الدراسة بتناول من أربعة إلى ستة أكواب من الشاى يومياً، وجدير بالذكر أن الشاى الأخضر يفيد أيضا فى الوقاية من الإصابة بسرطان الحلق والبروستاتا.

أما بخصوص الشاى الأسود فهو أيضا له فوائد حيث أكدت أحدث دراسة أجراها باحثون فى جامعة بوسطن الأميركية فى ماساشوسيتس أن تناول الشاى الأسود يقى من أمراض القلب، لأنه يحسن وظائف جدران الشرايين الدموية.

ويعرف عن الشاى أنه يحتوى على مواد مضادة للأكسدة تعمل على منع الكوليسترول من إصابة الشرايين بالأضرار. لكن البحث الجديد أكد أن هذه الميزة ليست الميزة الوحيدة للشاى، فهو يحسن أيضا وظائف الجدران الداخلية (بطانة) الشرايين، عندما يتناول الفرد أربعة أكواب منه يوميا.

وأجرى الباحثون دراستهم المقارنة هذه على مجموعتين من المتطوعين المصابين بأمراض فى الشرايين، تناول أفراد المجموعة الأولى الشاى، والثانية الماء.

وكانت دراسات سابقة قد أكدت على فوائد الشاى المتعلقة بأمراض العظام أيضا إذ أثبتت الدراسات أن تناول الشاى يقى من هشاشة العظام.

وأن تناول كميات من الشاى يعطى الجسم قدرة وحيوية خاصة فى فصل الصيف على عكس الاعتقاد المتعارف عليه بين الناس



تقوية جهاز المناعة بالشاى الأخضر

هل تبحث عن شىء يقوى جهاز المناعة لديك ويحميك من اخطر ثلاثة امراض قاتلة؟

وهل تريد كذلك تقوية لثتك وحماية اسنانك؟ ان علاج ذلك كله تجده فى كأس الشاى الذى بين يديك (بإذن الله).

وباستثناء عصائر الحمضيات، فإنه يصعب عليك ان تجد شراباً صحياً اكثر من الشاى. ويقول الخبراء ان هذا الشراب يفعل كل ما هو مفيد ونافع لك.

يقول الدكتور سينثيا بوك، استشارى التغذية بكلية الطب فى ويسكونسن،"يحتوى الشاى الاخضر على مادة مانعة للتأكسد تسمى -poly phenal وتفيد الدراسات التى اجريت حول الشاى انه يقى من السرطان وامراض القلب والسكتات الدماغية، وهى الامراض الثلاثة الاكثر فتكاً بحياة الامريكيين.. وفيما يلى نتائج البحوث التى اجريت حول الشاى:

١- (سرطان)

كشفت دراسات صينية وامريكية ان شاربى الشاى يقللون من احتمال اصابتهم بسرطان المعدة او المرىء بنسبة ٥٠٪. واوضحت بحوث اجريت فى جامعات اخرى ان الشاى يحمى من سرطان الجلد والصدر والقناة الهضمية.

٢- (قلب)

وضحت ١٣دراسة تحليلية تم نشرها بواسطة باحثين من جامعة نورث كارولينا، ان الذين يشربون ثلاث او اربع كاسات من الشاى يومياً يخفضون نسبة اصابتهم بامراض القلب بنسبة ١١٪ مقارنة باولئك الذين لا يتناولون الشاى.

٣- (جلطات)

نشرت الجمعية الطبية الامريكية دراسة استغرقت ١٥عاماً تقول ان الرجال الذين يتناولون اربعة او خمسة اكواب من الشاى الأخظر يومياً يخفضون من خطورة اصابتهم بالسكتات الدماغية بنسبة حوالى ٦٩٪ مقارنة بالذين يتناولون اقل من ثلاثة اكواب.

٤- (الفم)

قال تقرير صدر من مستشفى يال - نيو هافن ان الشاى الاخضر يقاوم امراض اللثة ويمنع تكاثر البكتيريا التى تسبب تسوس الاسنان.

٥- (المناعة)

كشفت دراسة دولية ان المواد المانعة للتأكسد الموجودة فى الشاى تحمى جهاز المناعة فى الجسم من الجزيئات الحرة التى تدمر خلايا الجهاز المناعى

ما هو الفرق بين الشاى الأخضر وبين الشاى الأسود ؟

إن الشاى الأسود يعد مشروبا صحيا لانه يقدم للجسم العديد من الفوائد لكنه لا يصل أبدا إلى مرتبة الشاى الاخضر وسبب ذلك يكمن فى عملية تحضير هذا الشاى الاسود حيث تجرى عملية اكسدة لأوراق نبات الشاى للحصول على الشاى الاسود مما يؤدى الى اكسدة المركبات الفعالة الاساسية وبالتالى يفقد الشاى جزءاً كبيرا من فعاليته وخصائصه الصحية ..

من أين يأتى الشاى الأخضر الطبيعى؟

تعتبر المناطق الدافئة الممطرة كالمناطق الاستوائية افضل الأماكن لزراعة الشاى وينتج نبات الشاى فى العديد من الدول الآسيوية وتعتبر الصين اكبر دولة منتجة تليها اليابان وينتج الشاى بكميات كبيرة تتجاوز مئات الآلاف من الأطنان.

مشروب من الشاى الأخضر لحرق السعرات الحرارية

فى مشروع مشترك تطرح شركتا «كوكا كولا» و«نستلة» الى الاسواق قريبا، مشروبا من الشاى الأخضر أثبت قوته فى حرق السعرات الحرارية.

وسيُطرح المشروب الذى يحمل اسم «إنفيغا» enviga الشهر المقبل فى مناطق الشمال الشرقى الاميركية، على ان يصل الى كل اسواق الولايات المتحدة فى يناير (كانون الثانى) من العام المقبل.

واعلنت «كوكا كولا» من مقرها فى مدينة أتلنتا الاميركية مساء أول من أمس ان علبة تحتوى على ١٢ أونصة (الأونصة الاميركية تساوى ٣٠ مليلترا تقريبا) من المشروب ستحرق بين ٦٠ و١٠٠ سعرة حرارية. ووفقا لبيان صحافى اصدرته الشركة، فان مشروب «إنفيغا» يحتوى على الكافيين والكالسيوم، وخلاصة من الشاى الاخضر تعرف باسم epigallocatechin gallat تسرع عملية التمثيل الغذائى (الاستقلاب) وترفع من استهلاك الطاقة، خصوصا عند وجود الكافيين معها.

ونقلت وكالة «اسيوشيتد برس» عن رونا أبلباوم رئيس الباحثين فى «كوكاكولا» ان «إنفيغا» تزيد من حرق السعرات الحرارية، وهو يمثل تجسيدا رائعا لشراكة العلم والطبيعة».



الفصل الرابع

مفاجأة فى فنجان الشاى

الشاى الأخضر .. مشروب الصحة السحرى

الشاى الأخضر هو أوراق نبات الشاى الطازجة كما يتم جمعها فى البلاد التى تزرعه ، مثل الصين والهند وسيلان ، وهو الشاى الذى يشربه أهل هذه البلاد فى الأصل . وعندما استعمر الانجليز هذه المناطق وعرفوا الشاى ، شحنوه بانتظام الى بلادهم فى سفن تمخر عباب البحار والمحيطات لفترات طويلة فى جو حار قائظ ورطوبة شديدة . وهكذا كانت أوراق الشاى الخضراء تتأكسد وتتحول الى اللون الأسود نتيجة الحرارة والرطوبة التى يتعرض لها أثناء الشحن ، ومن هنا عرف الشاى الأسود فى كل بلاد العالم بعدما أصبح مشروب الانجليز الأول.

بالرغم من أن تأكسد أوراق الشاى الخضراء وتحولها الى اللون الأسود كان يفقدها بعض خواصها . ولم يعرف العالم الشاى الأخضر وقتها ، ولفترة طويلة بعد ذلك ، بل أدمنوا الشاى الأسود التقليدى ، فكانوا يتعمدون أكسدة أوراقه لكى تتحول الى اللون الأسود المعروف ، وهو يأتى من نفس أوراق نبات الشاى الذى يأتى منه أيضا الشاى الأخضر ويعرف علميا باسم نبات "كاميليا سنينسيس . " Camellia sinensis وللحصول على الشاى الأسود يجب أن تتأكسد أوراق الشاى بالكامل ، بينما يتعرض الشاى الأخضر لبعض التبخير الخفيف قبل أن يترك لكى يجفف ويستعمل بعد ذلك . ومؤخرا عرف العالم الشاى الأخضر ، وبدأ يعرف المزيد عن فوائده مع تطور الأبحاث لدراسته .

والشاى الأسود يأتى من أفريقيا والهند وسريلانكا واندونيسيا ، بينما يأتى الشاى الأخضر من بلاد فى الشرق الأقصى مثل الصين واليابان . والشاى الأسود والأخضر يحتويان على كميات متشابهة من الفلافينويدز ، مع بعض الاختلاف فى التركيبة الكيماوية ، اذ يحتوى الشاى الأخضر على فلافينويدات بسيطة تسمى "كاتيشين" بينما تؤدى أكسدة أوراق الشاى الأسود الى تحول هذه المواد الى مواد أكثر تعقيدا تسمى "ثيافلافين ".

عرفت الصين الشاى الأخضر أولا ، ومنها انتقل الى اليابان فى عام ٨٠٠ قبل الميلاد عندما عاد رهبان بوذا اليابانيون من الصين التى ذهبوا اليها للدراسة وهم يحملون معهم الشاى الأخضر الذى استعملوه كعشب طبى . وفى عهد "كاماكورا" (١١٩١-١٣٣٣ ميلادية) شدد الراهب البوذى "ايساى" على التأثيرات النافعة للشاى الأخضر فى كتابه "الحفاظ على الصحة بشرب الشاى" (عام ١٢١١ م) فقال : " الشاى هو دواء اعجازى يحافظ على الصحة . وله قوة غير عادية فى اطالة العمر ، حيث يلاحظ أنه فى كل مكان يزرع الشاى يكون الناس طويلى الأعمار . وفى العصور القديمة والحديثة يكون الشاى هو الاكسير الذى يجعل سكان الجبال يعمرون طويلا " . من هذه المقولة نعلم أن الشاى الأخضر كان له التقدير الكبير منذ قديم الزمان كعقار قوى وفعال . ولكن فى العصور الحديثة تقدمت الأبحاث التى تدرس تأثيرات الشاى الأخضر الى درجة تقديم اثباتات علمية قوية تدعم فعلا مقولة أن الشاى هو دواء اعجازى للحفاظ على الصحة . وأصبح من الواضح أن الشاى الأخضر له فاعلية مؤكدة فى مقاومة الأمراض .

الشاى الأخضر يحمى من السرطان :

أظهرت الاحصاءات أن نسب الوفاة بسبب السرطان فى اليابان منخفضة عن مثيلاتها فى بلاد أخرى بدرجة كبيرة فى الرجال والنساء ، واستدعى هذا الانخفاض اهتمام العلماء لدراسة كيفية الوقاية من السرطان . واكتشف العلماء

بعد دراسة نسب الاصابة بالسرطان فى المدن والبلاد المختلفة وجد أن المناطق المنتجة للشاى الأخضر والمستهلكة له تحتفظ بنسب منخفضة بصورة ملحوظة من الاصابة بالسرطان عموما ، ومن سرطان الجهاز الهضمى (المعدة والمرىء والكبد) خاصة . ولاحظت الدراسة أن سكان هذه المناطق المنتجة للشاى الأخضر يشربونه يوميا حيث يكون مركزا وقويا ، اذ يستمرون فى اضافة أوراق الشاى الخضراء الى أباريق الشاى حتى يزداد تركيزه . من هنا خرج العلماء بنظرية أن الشاى الأخضر مرتبط بطريقة ما بالوقاية من السرطان . وأكد العلماء نظريتهم هذه عن طريق اجراء التجارب على الفئران ، حيث تم حقن الفئران بخلايا سرطانية لكى تنمو مكونة أوراما ، ثم تم اعطاء مجموعة منها خلاصة الشاى الأخضر ، فيما لم يتم اعطاء مجموعة فئران أخرى مصابة بالسرطان أى شىء، وذلك للمقارنة التى أظهرت انخفاضا ملحوظا فى نمو الأورام فى الفئران التى تناولت خلاصة الشاى الأخضر . كما أظهرت دراسة أخرى أن الفئران التى أعطيت مواد سامة مولدة للسرطان قد قلت نسب اصابتها بالسرطان عندما تناولت خلاصة الشاى الأخضر مقارنة بمجموعة فئران لم تتناوله . ويعتقد العلماء أن مادة "كاتيشين" الموجودة فى الشاى الأخضر هى المسئولة عن مقاومة الخلايا السرطانية .

ويقلل من ارتفاع كوليسترول الدم :

يتهم الكوليسترول دائما بأنه الشرير الذى يتسبب فى الاصابة بأمراض مختلفة للانسان ، ولكنه مادة كيماوية موجودة فى كل الحيوانات ، وهو يدخل فى عديد من العمليات الحيوية فى الجسم مثل صنع أغشية الخلايا ، وتلاصق الخلايا ببعضها ، وأيضا هو مكون أولى لهورمونات فى غاية الأهمية . ويوجد نوعان من الكوليسترول: السىء وهو منخفض الكثافة LDL والجيد وهو مرتفع الكثافة HDL وهو الذى يقوم بتجميع الكوليسترول الزائد من الأنسجة . وعندما يزيد الكوليسترول السىء الى حد كبير فانه يترسب فى جدران الأوعية

الدموية مؤديا الى الاصابة بتصلب الشرايين الذى يتسبب مع ارتفاع ضغط الدم فى الاصابة بالجلطة وموت عضلة القلب أوأجزاء من المخ . والكوليسترول الجيد يحمى من هذه الآثار الضارة ويجب أن يكون موجودا بنسبة منضبطة مع الكوليسترول السىء حتى يتمتع الانسان بالصحة الجيدة.

ولقد أثبت أحد العلماء اليابانيين فى تجارب أجراها على الفئران أن مادة "كاتيشين" الموجودة فى الشاى الأخضر تكبح جماح الزيادة فى كوليسترول الدم ، اذا عندما تمت تغذية الفئران بمواد غنية بالدهون وارتفعت نسبة الكوليسترول السىء تبعا لذلك ، تم اضافة ١ ٪ من مادة "كاتيشين" ، فانخفضت نسبة الكوليسترول السىء بدون تأثير يذكر على نسبة الكوليسترول الجيد . وهكذا تأكد أن للشاى الأخضر تأثير على خفض نسب الزيادة فى الكوليسترول السىء الذى يستتبع التغذية بالدهون .

ويخفض ضغط الدم المرتفع :

يتسبب ضغط الدم المرتفع فى تصلب الشرايين ، وهذا بدوره يتسبب فى الاصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وغير ذلك من أمراض الجهاز الدورى. وسبب زيادة ضغط الدم غير معروف على وجه التحديد ، ولكن من الواضح أن مادة كيماوية تسمى "أنجيوتنسين ٢ " تلعب دورا فى الاصابة بضغط الدم المرتفع . ولقد اكتشف عالم يابانى يدعى "هارا" أن مادة "كاتيشين" الموجودة فى الشاى الأخضر تستطيع خفض معدلات افراز مادة " أنجيوتنسين ٢ " ، وأن شرب الشاى الأخضر يوميا وبانتظام قادر على خفض ضغط الدم المرتفع .

ويخفض سكر الدم أيضا :

منذ أكثر من ستين عاما لاحظ أحد أطباء جامعة "كيوتو" فى اليابان أن مرضى السكر فى المستشفى الذى يعمل به يظهرون نسبا أقل للسكر فى البول بعد تناول الشاى الأخضر فى جلسات الشاى التقليدية ، وذكر فى بعض تقاريره

ان الشاى قادر على خفض السكر فى البول ، ولكن لسوء الحظ نشبت الحرب العالمية الثانية وتم اهمال هذه التقارير مع انخفاض مخزون الطعام فى اليابان وانخفاض معدل الاصابة بمرض السكر وقتها . ولكن مع عودة الرخاء الى اليابان وارتفاع معدلات الاصابة بمرض السكر عاد الاهتمام الى كل ما يمت بصلة لمرض السكر ومنها تأثير الشاى الأخضر عليه . وفى دراسة على فئران التجارب التى تم التعامل معها وراثيا للاصابة بمرض السكر لاحظ العلماء أن الشاى الأخضر الذى قدم للفئران له القدرة على خفض نسب سكر الدم ، وأرجعوا هذا لوجود مادة "الكاتيشين " والسكريات المتعددة .

الشاى الأخضر يوقف زحف الشيخوخة :

الأكسجين ضرورى للحياة البشرية ، ولكن له جانبين أحدهما نافع والآخر ضار . ان الأكسجين الذى نتنفسه يمر الى كل جزء فى الجسم حيث يلعب دورا هاما فى التمثيل الغذائى ، لكنه يمكن أن يكون عنصرا ضارا عندما يكون فى صورته النشطة أو الحرة وهو ما يسمى بالشوارد الحرة . هذا الأكسجين النشط يشكل مشكلة لأنه يتحد مع أى شىء فى الجسم ويؤكسده مما يؤدى الى تدمير جدران الخلايا ، والحامض النووى والدهون . وكل هذا يؤدى الى أمراض مثل السرطان . وهكذا فان اتحاد الأكسجين النشط مع مواد فى الجسم يمكن أن يؤدى الى اضرار رهيبة ، ومن أهم هذه المواد الدهون ، حيث تتكون من اتحادها من الأكسجين النشط مادة " ليبيد بيروكسيد" التى تتحول الى مادة "ليبوفيوسين" وهذه تسمى حبيبات أو صبغيات التقدم فى السن. وهكذا فان وقف الشيخوخة يستدعى منع تكون وتراكم الأكسجين النشط واتحاده مع الدهون . ولقد لوحظ أن حيوانات التجارب يزيد عمرها بصورة ملحوظة عندما يتم اعطاؤها مضادات الأكسدة مثل فيتامين Eو C مما يثبت أن مضادات الأكسدة لها صلة مؤكدة بطول العمر ووقف زحف الشيخوخة . ولقد ثبت أن الشاى الأخضر يحتوى على كميات كبيرة من هذه الفيتامينات التى تعمل كمضادات للأكسدة ، كما أن مادة

"كاتيشين" تعتبر مضاد قوى للأكسدة حتى انها أقوى عشرين مرة من فيتامين E كمضاد للأكسدة .

ولقد أثبت أحد العلماء اليابانيين فى تجارب أجراها على الفئران أن مادة "كاتيشين" الموجودة فى الشاى الأخضر تكبح جماح الزيادة فى كوليسترول الدم ، اذا عندما تمت تغذية الفئران بمواد غنية بالدهون وارتفعت نسبة الكوليسترول السىء تبعا لذلك ، تم اضافة ١ ٪ من مادة "كاتيشين" ، فانخفضت نسبة الكوليسترول السىء بدون تأثير يذكر على نسبة الكوليسترول الجيد . وهكذا تأكد أن للشاى الأخضر تأثير على خفض نسب الزيادة فى الكوليسترول السىء الذى يستتبع التغذية بالدهون .

ويخفض ضغط الدم المرتفع :

يتسبب ضغط الدم المرتفع فى تصلب الشرايين ، وهذا بدوره يتسبب فى الاصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وغير ذلك من أمراض الجهاز الدورى. وسبب زيادة ضغط الدم غير معروف على وجه التحديد ، ولكن من الواضح أن مادة كيماوية تسمى "أنجيوتنسين ٢ " تلعب دورا فى الاصابة بضغط الدم المرتفع . ولقد اكتشف عالم يابانى يدعى "هارا" أن مادة "كاتيشين" الموجودة فى الشاى الأخضر تستطيع خفض معدلات افراز مادة " أنجيوتنسين ٢ " ، وأن شرب الشاى الأخضر يوميا وبانتظام قادر على خفض ضغط الدم المرتفع .

ويخفض سكر الدم أيضا :

منذ أكثر من ستين عاما لاحظ أحد أطباء جامعة "كيوتو" فى اليابان أن مرضى السكر فى المستشفى الذى يعمل به يظهرون نسبا أقل للسكر فى البول بعد تناول الشاى الأخضر فى جلسات الشاى التقليدية ، وذكر فى بعض تقاريره ان الشاى قادر على خفض السكر فى البول ، ولكن لسوء الحظ نشبت الحرب العالمية الثانية وتم اهمال هذه التقارير مع انخفاض مخزون الطعام فى اليابان

وانخفض معدل الاصابة بمرض السكر وقتها . ولكن مع عودة الرخاء الى اليابان وارتفاع معدلات الاصابة بمرض السكر عاد الاهتمام الى كل ما يمت بصلة لمرض السكر ومنها تأثير الشاى الأخضر عليه . وفى دراسة على فئران التجارب التى تم التعامل معها وراثيا للاصابة بمرض السكر لاحظ العلماء أن الشاى الأخضر الذى قدم للفئران له القدرة على خفض نسب سكر الدم ، وأرجعوا هذا لوجود مادة "الكاتيشين " والسكريات المتعددة .

الشاى الأخضر يعالج تسوس الأسنان :

اكتشف العلماء أن الشاى الأخضر يدمر البكتيريا المسببة للتسوس ، كما انه يمنع تكون الجير الذى يلتصق بالاسنان ويؤدى الى تدهورها ، و الشاى الأخضر يحتوى بصورة طبيعية على مادة الفلورين التى تساعد فى منع تكون التسوس فى الأسنان . وقد لوحظ أيضا أن الشاى الأخضر يدمر البكتيريا التى تنمو فى الفم وتؤدى الى ظهور رائحة غير محببة ، وهكذا فان الشاى الأخضر يؤدى الى صحة الفم وسلامة الأسنان .

ويقاوم الفيروسات :

ولاحظ العلماء أن زارعى التبغ يستخدمون خلاصة الشاى الأخضر فى منع اصابة المحصول بالفيروسات مما لفت نظرهم لقدرة هذا الشاى على مقاومة الفيروسات . ويقول العلماء أن الشاى الأخضر يؤثر بقوة على فيروس الانفلونزا ويشل حركته ، كما ينصحون بالغرغرة بالشاى الأخضر كوسيلة للوقاية من الاصابة بالانفلونزا .

ويعتقد بعض العلماء أن هناك شعاعا من الأمل فى امكانية استخدام نشاط الشاى الأخضر كمقاوم للفيروسات ضد فيروس مرض الأيدز ، ويتوقع أن يكون هناك تقدما فى الأبحاث فى هذا الصدد .

الشاى الأخضر كوسيلة لخفض الوزن الزائد :

يقول أنصار الشاى الأخضر أنه يحرق دهون الجسم وسعراته بمعدل كبير ، كما أنه يخفض من معدل الكوليسترول فى الدم . ويزيد الشاى الأخضر من معدل التمثيل الغذائى فيحرق الدهون بأمان وبصورة طبيعية . ويذكر البعض أن الشاى الأخضر يقاوم السمنة عن طريق منع انتقال الجلوكوز فى الخلايا الدهنية.

وفى بحث لدراسة تأثير الشاى الأخضر على السمنة تم اثبات أن خلاصة الشاى الأخضر التى يتم تناولها مع كل وجبة تساعد فى خفض الوزن ، وان السبب فى ذلك ليس الكافيين حيث أنه موجود فى الشاى الأخضر فى صورة "فلافينويدز" التى تؤثر بالسلب فى قدرة الجسم على افراز هورمون النورابينفرين الذى يزيد من ضربات القلب .

وفى دراسة أجريت فى جامعة شيكاجو أثبت العلماء أن مادة مستخلصة من الشاى الأخضر يمكن أن تتسبب فى خفض شهية فئران التجارب مما أدى بها الى خفض ما تأكله بمقدار ٦٠ فى المائة بعد حقنها بخلاصة الشاى الأخضر لمدة سبعة أيام . وفى دراسة أخرى فى نفس الجامعة تبين أن خلاصة الشاى الأخضر تخفض حجم سرطان الثدى والبروستاتا فى الفئران ، لكن الدراسة أقرت أن الحصول على نتائج مشابهة فى الانسان تستدعى شرب كميات كبيرة من الشاى الأخضر مما قد يضر بمستويات هورمونات أخرى فى الجسم مثل التستستيرون والانسولين ، وهذا اضطر العلماء الى التحذير من شرب الشاى الأخضر بكميات كبيرة بالنسبة لصغار السن .

وهكذا يبدو أن الشاى الأخضر سيكون هو مشروب العصر السحرى الذى يعالج الأمراض ويخفض الوزن الزائد .. فهل سيحمل المستقبل مزيدا من الفوائد لهذا المشروب المعجزة ؟

الفصل الخامس

الشاى الأخضر وحكايته مع السرطان

الشاى الأخضر يقلل نمو الخلايا السرطانية

توصلت دراسة حديثة الى اسلوب علاجى سهل ورخيص، الا وهو شرب الشاى بنوعيه الاخضر والأسود، الذى تشير الدراسات انه قد يكون العلاج الطبيعى المفيد فى الوقاية الكيماوية من سرطان البروستات.

ففى دراسة هى الأولى من نوعها، والتى ركزت على دور الشاى فى عملية الإمتصاص والتأثير المضاد للأورام السرطانية، استطاع باحثون فى جامعة كاليفورنيا، بلوس أنجلوس، أن يحددوا وجود مادة البوليفينول ضمن أنسجة سرطان البروستات بعد شرب مقدار محدود من الشاى.

كما وجد الباحثون، أن نمو خلايا سرطان البروستات، كان اكثر بطئا عندما اخذت عينة من مصل دم ذكور تناولوا الشاى الأسود أو الأخضر لمدة خمسة أيام، مقارنة مع تلك المأخوذه منهم قبل تناولهم للشاى.

وللمقارنة فإن المصل المأخوذ من ذكور تناولوا كميات من الصودا العادية أو الخفيفة، لم يظهر فيه أى شىء مماثل للنمو البطىء لتلك الخلايا السرطانية .

الدراسات الحديثة الوبائية على الحيوانات، اقترحت أن للشاى تأثيرا مضادا للأورام، ومنها سرطان البروستات، وعدد من المركبات البوليفينولية الموجودة فى الشاى تم اكتشافها فى البروستات وفى عدد من الخلايا الأخرى فى فأر التجارب بعد وضع عناصر الشاى الأخضر فى الماء الذى يشربونه .

الدكتورة سوزان هيننغ، من مركز UCLA للتغذية، ذكرت أن الباحثين يركزون على احتمالات تأثير عناصر البوليفينول فى الشاى على عامل يدعى "بولى أميناز" والأنزيم المسؤول عن إفراز المقادير العالية منه المصاحبة لأمراض السرطانات الخبيثة عند الإنسان، ومن بينها سرطان البروستات.

وقبل خمسة ايام من بدء الدراسة التى اجريت على ٢٠ شخصا خضعوا لعملية استئصال بروستات إثر إصابتهم بالسرطان فيها، طلب إليهم تناول خمسة فناجين من الشاى الأخضر يوميا، أوخمسة فناجين من الشاى الأسود، أو صودا خفيفة أو عادية لا تحتوى على بوليفينول الشاى. بعد ذلك تم جمع عينات من مصل الدم لديهم، أضيفت إلى نماذج من أنسجة البروستات المتوفرة فى خلايا بروستات تجارية تباع تحت اسم LNCaP

تحليل النسج أظهر تنوعا كبيرا فى مكونات بوليفينول الشاى بين المشتركين فى الدراسة.

فقد ظهر البوليفينول لدى ستة اشخاص من اصل ثمانية ممن تناولوا الشاى الأسود ، وسبعة من أصل سبعة ممن تناولوا الشاى الأخضر، واثنين من أصل خمسة ممن تناولوا الصودا .

هذين الأخيرين قد يكون سبب ظهور البوليفينول لديهما عائدا لتناولهما الشوكولاته بشكل اعتيادى أو شرب الشاى قبل انضمامهما للدراسة.

فالشوكولاته تحتوى على مواد بوليفينولية من نوع مختلف، كميتها فى المصل ومدة بقائها فيه غير معروفة، كما أنها تنحل فى الماء وتفرز بعد ثمانى ساعات. وبالنسبة للتركيز الاقصى لها فى المصل، فيكون بعد ساعتين أو ثلاثة.

إلا أن هناك عاملين مهمين اختلفا لدى الرجال الذين تناولوا الشاى عن أولئك الذين لم يشربوه .

فعندما قام العلماء بمقارنة مستوى "البولى اميناز" الكلى نسبة لمحتوى

البوليفينول الكلى، ظهر أن هناك ارتباط سلبى يتمثل فى أنه كلما كانت كمية الشاى عالية فى النسج كلما قلّت كمية البولى أميناز المصاحبة للسرطانات الخبيثه.

وعندما قام العلماء بقياس درجة نمو الخلايا السرطانية، كان هناك نقصا واضحا فى مدى سرعة ظهور الخلايا لدى الرجال الذين تناولوا الشاى الأخضر أو الاسود.

وهذا كان صحيحا أيضا حتى عندما لم يكن هناك مكونات من الشاى فى المصل، مما يدل على أن تثبيط نمو الخلايا نجم عن مركبات أخرى وردت مع تناول الشاى، حسب قول الدكتورة هيننغ .

تستنتج الدراسة أن الشاى بنوعيه الاخضر والأسود هو علاج طبيعى واعد ومفيد فى الوقاية الكيماوية من حدوث سرطان البروستات، وتخطط الدكتورة هيننغ لاستقصاء ماإذا كان بالإمكان تعزيز ذاك التاثير من خلال تناول كميات زائدة من البوليفينول عبر كبسولات تحوى مستخلص تلك المادة .

وقد نشرت الدراسة فى واشنطن، ضمن اجتماع Experimental Biology 2004 كجزء من برنامج علمى للجمعية الأمريكية لعلم الأغذية، وهى واحدة من ست جمعيات علمية ترعى هذا التجمع المتنوع الضخم .

ويذكر ان سرطان البروستات، هو واحد من أكثر السرطانات شيوعا بين الذكور فى الولايات المتحدة الامريكية، وأكثر من ربع المرضى المصابين به يستخدمون العلاجات البديلة بما فيها الشاى الأخضر .



الفصل السادس

الشاى الأخضر والأعشاب

نظراً لما للشاى الأخضر من فوائد جمة إطلعنا عليها فى هذا الكتاب,إرتأينا أن نضيف فصلاً خاصاً عن بعض الأعشاب المفيدة والتى تعمل كمكملات مع الشاى الأخضر.. إتماماً للفائدة (إن شاء الله)

السحلب Salep

السحلب هو نبات وليس بحيوان ويعرف شعبيا باسم خصى ، الثعلب خصى ، الكلب قاتل أخيه ، وجاءت هذه التسمية من الاسم العلمى للسحلب الذى يعرف باسم .ORCHIS MASCULA

وهو عشب معمر ينمو بارتفاع ٦٠سم له أوراق ضيقة غالبا ما تكون ملطخة بلون أسود. للساق أزهار بنفسجية وله جوزان من الدرنات الأرضية أحدهما أطول من الأخرى ولذلك يسمى السحلب بخصى الثعلب ويعتقد بعض الناس ان السحلب مادة حيوانية وهو ليس كذلك فهو نبات ولكن هذه الدرنات ذات لون ابيض إلى بنى متجمدة.

وهو نبات ذو درنات مستطيلة أو بيضاوية الشكل لونها من الخارج أسمر فاتح ومن الداخل قشدى مصفر. الأوراق رمحية الشكل سميكة منقطة باللون الأسود أو الأرجوانى. أما الأزهار فلونها أرجوانى.الجزء المستخدم من السحلب هى الدرنات الموجودة تحت سطح الأرض. تحتوى درنات السحلب على حوالى ٥٠٪ مواد صمغية وهلامية وعلى بروتين ومواد مرة وعلى حوالى ٣٠٪ نشا، ١٣دكسترين وبتوزينات وسكروز والزلات كالسيوم ومعادن وزيت طيار.

الجزء المستعمل من النبات الدرنات التى تشبه الخصى تحتوى درنات السحلب على حوالى ٤٨٪ مواد هلامية ومواد بروتينية ومر ونشا ودكسترين وبتوزينات وسكروز واكزلات كالسيوم وأملاح معدنية وزيت طيار. يعتبر السحلب ذو قيمة غذائية كبيرة فى أوروبا فهو مقو ومضاد للإسهال المزمن والمصابين بالدسنتاريا وفى بريطانيا يستخدم السحلب لمرض السل وللناقهين. كما يوصف لحالات التسمم. كما يستعمل لإيقاف نزف الرحم حيث يستخدم لهذا الغرض بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الدرنات ويوضع فوق النار مع مقدار كوب ماء ويقلب جيدا أولا بأول ويضاف إليه السكر ثم يبرد ويشرب بهدوء فيوقف النزيف .

الحلبة Fenugreek

لقد قيل فى الحلبة " لو علم الناس بما فيها من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً". كما قال العالم الانجليزى كليبر "لو وضعت جميع الأدوية فى كفة ميزان ووضعت الحلبة فى الكفة الأخرى لرجحت كفة الميزان.

وفى الطب النبوى لإبن القيم :

حلبة :

يذكر عن النبى ﷺ ، " أنه عاد سعد بن أبى وقاص رضي الله عنه بمكة ، فقال : ادعوا له طبيباً ، فدعى الحارث بن كلدة ، فنظر إليه ، فقال : ليس عليه بأس ، فاتخذوا له فريقة ، وهى الحلبة مع تمر عجوة رطب يطبخان ، فيحساهما ، ففعل ذلك ، فبرئ" .

وقوة الحلبة من الحرارة فى الدرجة الثانية ، ومن اليبوسة فى الأولى ، وإذا طبخت بالماء ، لينت الحلق والصدر والبطن ، وتسكن السعال والخشونة والربو ، وعسر النفس ، وتزيد فى الباءه ، وهى جيدة للريح والبلغم والبواسير ، محدرة الكيموسات المرتبكة فى الأمعاء ، وتحلل البلغم اللزج من الصدر ، وتنفع من الدبيلات وأمراض الرئة ، وتستعمل لهذه الأدواء فى الأحشاء مع السمن

والفانيذ. وإذا شربت مع وزن خمسة دراهم فوة ، أدرت الحيض ، وإذا طبخت ، وغسل بها الشعر جعدته ، وأذهبت الحزاز .

ودقيقها إذا خلط بالنطرون والخل ، وضمد به ، حلل ورم الطحال ، وقد تجلس المرأة فى الماء الذى طبخت فيه الحلبة ، فتنتفع به من وجع الرحم العارض من ورم فيه . وإذا ضمد به الأورام الصلبة القليلة الحرارة ، نفعتها وحللتها ، وإذا شرب ماؤها ، نفع من المغص العارض من الرياح ، وأزلق الأمعاء .

وإذا أكلت مطبوخة بالتمر ، أو العسل ، أو التين على الريق ، حللت البلغم اللزج العارض فى الصدر والمعدة ، ونفعت من السعال المتطاول منه.

وهى نافعة من الحصر ، مطلقة للبطن ، وإذا وضعت على الظفر المتشنج أصلحته ، ودهنها ينفع إذا خلط بالشمع من الشقاق العارض من البرد ، ومنافعها أضعاف ما ذكرنا .ويذكر عن القاسم بن عبد الرحمن ، أنه قال : قال رسول الله ﷺ : " استشفوا بالحلبة " وقال بعض الأطباء : لو علم الناس منافعها ، لاشتروها بوزنها ذهباً أ.هـ.

عرف العرب الحلبة منذ القدم وقد جاء فى (قاموس الغذاء والتداوى بالنبات) أن الأطباء العرب كانوا ينصحون بطبخ الحلبة بالماء لتليين الحلق والصدر والبطن ولتسكين السعال وعسر النفس والربو كما تفيد للأمعاء والبواسير ...... وكذلك إذا طبخت وغسل بها الشعر جعلته مجعدا وجميلا , ونظرا لفوائدها العديدة فقد قال فيها الأطباء (لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهبا) !!

وفى الطب الحديث تبين من تحليل الحلبة أنها غنية بالمواد البروتينية والفسفور والمواد النشوية وهى تماثل فى ذلك زيت كبد الحوت، كما تحوى أيضا مادتى الكولين والتريكو نيلين وهما يقاربان فى تركيبهما حمض النيكوتينيك وهو أحد فيتامينات (ب) ، كما تحتوى بذورها على مادة صمغية وزيوت ثابتة وزيت طيار يشبه زيت اليانسون .

عرقسوس Licorice

أجمعت الدوائر العلمية العالمية. أن من أبرز فوائد العرقسوس :

١- يساعد على شفاء قرحة المعدة خلال عدة أشهر.

٢- له أثر فعال فى إزالة الشحطة و الحرقة عند حدوثها .

٣- يساعد على ترميم الكبد لإحتوائه على معادن مختلفة.

٤- يدر البول.

٥- يشفى السعال المزمن باستعماله كثيفا أو محلولاً بالماء الساخن، و لذا يفضل أستعماله ساخناً للوقاية من الرشح و السعال و أثار البرد.

٦- يجلب الشهية باستعماله أثناء الطعام .

٧- يسهل الهضم باستعماله بعد الطعام .

٨- أفضل شراب مرطب للمصابين بمرض السكر لخلوه تماماً من السكر العادى .

٩- منشط عام للجسم و مروق للدم .

١٠- يفيد فى شفاء الروماتيزم لأحتوائه على عناصرفعالة .

١١-يحتوى على الكثير من أملاح البوتاسيوم والكالسيوم وهرمونات جنسية ومواد صابونية .

١٢- يفيد فى شفاء الروماتيزم لاحتوائه على عناصر تعادل الهدروكورتيزون ويساعد فى تقوية جهاز المناعة فى الجسم.

طرق الاستعمال:

لعلاج الإسهال وتليين الأمعاء يسحق ٤٠ جراماً من العرقسوس مع ٤٠ جراماً من زهر الكبريت و٤٠ جراماً من الشمر و٦٠ جراماً من السنا مكى و٢٠٠ جرام

من سكر النبات، يمزج الجميع وتؤخذ ملعقة واحدة مساء كل يوم لتليين الأمعاء، وملعقتان صغيرتان مساء كل يوم لإسهال المعدة.

- جذور العرقسوس تخلط مع الجنسنغ وتغلى، وتؤخذ يومياً كشراب مقو عام وخاصة للقلب.

- يفضل عدم تناول العرقسوس فى حالات فرط ضغط الدم؛ لأنه يسبب احتباس السوائل.

الشعيــــر

نبات عشبى حولى من الفصيلة النجيلية، وتزرع منه أنواع كثيرة منها الشعير الأجرد أو السلت وهو يشبه القمح. ويعتبر الشعير أقدم مادة استعملها الإنسان فى غذائه، وقد جاء ذكر الشعير ضمن الحبوب فى القرآن.

المواد الفعالة فى الشعير :

نشا، وبروتين، وأملاح معدنية منها الحديد والفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم.

الخصائص الطبية:

- الشعير ملين ومقو للأعصاب ومنشط للكبد.
- ماء الشعير معروف لعلاج السعال وتخفيض درجة الحرارة.
- يستعمل مغلى نخالة الشعير فى غسل الجروح المتقيحة.
- يستعمل الهوردنين المستخرج من الشعير حقناً تحت الجلد أو شراباً لعلاج الإسهال والدوسنتاريا والتهاب الأمعاء.

الشيح

نبات معروف من الفصيلة المركبة، وهو نبات معمر لأوراقه رائحة عطرية، وله أنواع كثيرة أغلبها برية، ويمكن زراعته فى الحدائق الخفيفة فى التربة الرملية.

الجزء المستعمل منه النبات كاملاً عدا الجذور.

المواد الفعالة: زيت أساسى ومادة السانتونين.

الخصائص الطبية:

- يحتوى الشيح على مادة السانتوين الفعالة فى طرد الديدان من المعدة، كما أنه يقطع البلغم ويعالج المغص.

- والشيح يستعمل بخوراً ويحرق فى المنازل لتطهيرها من الروائح الكريهة ولطرد الهوام.

فوائد الشيح: يستعمل مغليه لعلاج الحميات ومنقوعه فى تخفيف البول السكرى ويستعمل ايضا لطرد الديدان. كما يستعمل الشيح بخورا لتطهير المنازل ويعلق فى اكياس على النوافذ والابواب فى القرى لطرد الهوام ومنها الثعابين وبالاخص فى مزارع الطيور اما اضرار الشيح فيجب عدم استخدامه بكثرة أو بصفة مستمرة حيث انه يحتوى على مادة السانتونين التى لها آثار سامة اذا اخذت بكثرة أو زادت جرعاته.

والشيح حار يابس، أفضله ما كان إلى البياض، يخرج الدود إذا شرب، ويدر البول والطمث وإذا تبخرت به المرأة أخرج الجنين، ودخانه يطرد الهوام، وإذا ضمد به على لسعة الحنش والعقرب نفع، وإذا نقع فى الدهن وطيب به اللحية التى لم تنبت أسرع نباتها.

القرفـة " الدارسين"

بعض الاستعمالات الداخلية:

١ - يستخدم مغلى القرفة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها توضع على ملء كوب ماء مغلى ويحرك المزيج ثم يترك لمدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل كوبين إلى ثلاثة أكواب فى اليوم وذلك لعلاج البرد والسعال وآلام الرحم وعسر البول والعادة الشهرية.

٢ - يستخدم مزيج متساو من مسحوق القرفة والزنجبيل وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من القرفة وأخرى من الزنجبيل واضافتها إلى ملء كوب ماء مغلى وتحريك المزيج جيداً ويترك ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل كوب إلى كوبين فى اليوم لعلاج حالات التخمة والغثيان وانتفاخ البطن (تطبله) وطرد الغازات والمغص المعوى وضعف الشهية وتحسين سوء الهضم وضد برودة اليدين والقدمين.

٣ - تستخدم القرفة السيلانية بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها تضاف إلى ملء كوب ماء مغلى وتمزج جيداً ثم تترك لمدة ٥ دقائق ويشرب قبل الوجبات الثلاث بعشر دقائق وذلك لتخفيض سكر الدم لدى مرضى السكر.

٤ - يؤخذ من زيت القرفة ما بين نقطة إلى نقطتين تضاف إلى ملء كوب ماء عادى أو ملء كوب حليب وتمزج جيداً وتشرب بمعدل مرة واحدة فى اليوم لتطهير الجهاز الهضمى والتنبيه وحالات حمى التوفئيد ورجفة المفاصل، وضد الخفقان والوسواس وضروب الجنوب ويقوى الكبد ويسكن البواسير ويضعفها. ويقال إن القرفة تحفظ للإنسان قوته طوال حياته.

- يستعمل مشروب مغلى القرفة بمعدل ٢ إلى ٣ أكواب يومياً لحالات البرد والسعال وآلام الرحم وعسر البول والعادة الشهرية.

- يستعمل مسحوق القرفة مع الزنجبيل والهيل كمشروب ساخن ممتاز لحالات التخمة وانتفاخات المعدة والمغص المعوى وضعف الشهية.

– يستعمل ما بين ٨ إلى ٢ جرام من مسحوق القرفة مغلياً مع السكر لتقوية المعدة.

– يستعمل منقوع القرفة بمعدل ٢ إلى ٨ جرامات مع ٥٠٠ ملى ماء لتنشيط الدورة الدموية والأمعاء والإدرار ومكافحة البرد وفتح الشهية.

– يستعمل زيت القرفة بمعدل قطرة إلى قطرتين كمادة مطهرة.

– تستعمل صبغة القرفة بمعدل ٤ إلى ٨ جرامات لتقوية القلب وتنشيط الرياضيين والسباحين.

– تستعمل كأشهر التوابل فهى تضاف إلى الطعام لإكسابه نكهة ورائحة طيبة. كما تضاف إلى بعض المشروبات والحلويات والعطور.

الاستعمالات الخارجية

١ – يستخدم زيت القرفة دهاناً موضعياً لعلاج الكلف والنمش والصداع والزكام وآلام الأذن.

٢ – يستخدم زيت القرفة مع الخل دهاناً لعلاج القروح والبثور.

٣ – أخرجت مصانع الأودية حديثاً مرهماً من مسحوق القرفة لعلاج الحروق والجروح.

٤ – يستخدم مسحوق القرفة ممزوجة مع الملح والبصل على هيئة لبخات لعلاج سقوط الشعر.

٥ – يستخدم مسحوق القرفة ممزوجاً مع التين على هيئة ضمادات لعلاج لسع العقارب.

٦ – تدخل القرفة فى صناعة معاجين الأسنان والعلك.

ملاحظة: اعتبرت القرفة منذ أن عرفت من أعظم التوابل للطعام فهى تكسبه نكهة طيبة ورائحة عطرة وهى تضاف إلى بعض المشروبات والحلويات والعطور. وتعتبر القرفة السيلانية أجود أنواع القرفة التجارية.

أما أضرارها فلا يوجد للقرفة أضرار جانبية إذا أخذت بالجرعات المنصوص عليها ولا يوجد تداخلات مع أدوية أو أمراض أخرى. ولكن يجب عدم استخدامها من قبل المرأة الحامل نظراً لخواصها المقبضة لعضلة الرحم.

نقلا عن جريدة الرياض.

الكراويـــــا

الكراوية عشب حولى يصل طوله إلى ٦٠سم له أوراق ريشية مركبة وساق دقيق مجوف وازهار تشبه المظلة وبذور صغيرة. وهو نبات حولى من فصيلة الخيميات، ينمو فى الحقول والأحراش وعلى جوانب الطرق، والجزء الطبى منه المستعمل هو الثمرة التى لها طعم حاد حرِّيف ورائحة معروفة. يتواجد فى مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وإيران ومنغوليا.

الخصائص الطبية:

ولهذا النبات العديد من الاستخدامات الطبية ، ومنها:

- يساعد على ارتخاء عضلات المعدة والأمعاء ويستخدم بنجاح فى علاج مرض تطبل البطن.
- هذا المرض له علاقة وثيقة بأمراض القلب.
- ملطف ومهدئ للمعدة وطارد للغازات.
- يستخدم كعامل مساعد فى علاج قرحة المعدة والاثنى عشر وعلاج التهابات القولون.

- يساعد الأم المرضعة على إدرار اللبن إذا خلط بالحلبة وحبة البركة.

- يستخدم مع الكزبرة والخلة فى علاج التهابات الكلى.

- زيت الكراوية له تأثير فعال فى التهاب الشعب الهوائية كما أن له تأثيرا قويا فى تخفيف أزمات الربو.

- كثرة استخدام مغلى الكراوية يقى من تحول الخلايا الطبيعية إلى خلايا سرطانية.

يقول ابن سينا :

كراويا

الماهية : قال ديسقوريدوس : الكراويا بذر نبات معروف تشبه أغصانه وورقه بالرجلة إلا أن الطبع : حار يابس فى الثانية .

الخواص : يطرد الرياح ويجفّف وليس فى لطف الكمون .

أعضاء الغذاء : إذا شرب يقطع القىء الذى يعرض من طفو الطعام ويسخّن المعدة ويهضم الطعام .

أعضاء العين : يقع فى أدوية العين والأكحال التى تحد البصر وإذا أكثر شربه أضعف البصر .

أعضاء الصدر : ينفع من الفواق والخفقان .

أعضاء النفض : طبيخ هذا النبات وبذره إذا شربا أدرا البول وسكنّا المغص وقطعا المنى وإذا جلس النساء فى طبيخه انتفعن به من أوجاع الرحم وإذا أحرق بذره وضمد به البواسير النابتة قلعها ويقتل الديدان إذا شرب الحب أو بذره .

الكاكاو

الكاكاو شجرة معمرة وبذورها تشفى الحمى والسعال والكاكاو مدرة للبول ومقوية للقلب والكلى .

الكاكاو شجرة معمرة دائمة الخضرة يتراوح ارتفاعها ما بين ٤امتار الى ١٠امتار، ذات لحاء بنى باهت واوراق بيضوية لامعة ويحمل الجذع والاغصان الكبيرة عناقيد من الازهار الصغيرة الصفراء. والثمار كبيرة يتراوح طولها ما بين ١٥الى ٢٥سم وحوالى ١٠سم فى السمك وتشبه الثمار فى شكلها الخيار وهى مخططة بلون اصفر وتحتوى الثمرة على ما بين ٢٠الى ٥٠بذرة كبيرة تشبه اللوز لها قشرة سمراء ذات لب لحمى.

الموطن الاصلى للكاكاو: المكسيك وامريكا الوسطى وهو اليوم محصول فى كل المناطق المدارية يعرف الكاكاو علمياً باسم Theubroma cacao والجزء المستخدم من نبات الكاكاو هى البذور.

ماهى استعمالات الكاكاو القديمة والحديثة؟

- تشتق كلمة شوكولاته من Chocolate وهى الاسم الذى اعطاه شعب الازتيك لهذه الشجرة عام ١٧٢٠م. وقد امتدح كوتون ماذر وهو امريكى ومؤرخ طبيعى الكاكاو فكتب ان النبتة تزود الهنود بالخبز والماء والخل والبراندى والحليب والزيت والعسل والسكر والابر والخيطان والكتان والثياب والقبعات والملاعق والمكانس والسلال والورق والمسامير والخشب والاسقف لمنازلهم والاشرعة والصوارى والحبال لمراكبهم والدواء لامراضهم فهل من رغبة فى المزيد.

هدية من بلاد الازتيك: تخيلوا عالماً بدون شوكولاته (كاكاو) كم سيكون حزيناً: هذا ماكان عليه عالمنا حتى ١٥١٩م عندما رأى الفاتح الاسبانى فيرناند كورتيز الملك المكسيكى الازيتكى موكيتزوما يتناول شراباً يسمى شوكولاته فى كأس من

ذهب وقد اهتم كورتيز بالكأس اكثر من اهتمامه بالشراب حتى ذكر له سكان الازتيك ان ذلك الشراب يتم تحضيره من بذور ثمينة جداً بحيث انه بحوالى مائة حبة منها يمكن شراء عبد بصحة جيدة.

لقد ادخل كورتيز هذا الشراب الازتيكى فى البلاط الاسبانى، الامر الذى كان له اثر كبير فى الحال. وقد حاول الاسبان ان يحتفظوا بسر الشوكولاته واستطاعوا ذلك لمدة تزيد على مائة عام، الا انه فى عام ١٦٦٠م تم انتشار الشوكولاته فى كافة انحاء اوروبا واصبحت شعبية وخاصة فى بريطانيا وهولندا حيث كانوا يضيفون الى ذلك الشراب الحريف بعضا من الحليب والسكر.

ومن الغريب ان الشوكولاته حتى القرن التاسع عشر لم تكن تقدم الا على شكل شراب غالباً ما يكون حريفاً واحياناً كان يحلى بالسكر ولم تحضر الشوكولاته على شكل الواح او اقراص الا منذ ١٥٠سنة.

كانت شعوب امريكا الوسطى تستخدم الكاكاو ومنذ قرون وذلك لعلاج الحمى والسعال وآلام الحمل والوضع كما كانوا يدهنون بزيتها الحروق والشفاه المتشققة والمناطق الخالية من الشعر فى الرأس وكذلك حلمات الثدى عند المرضعات. وكان الاطباء الانتقائيون فى القرن التاسع عشر يوصون بأستخدام زبدة الكاكاو فى ضماد الجروح. وبالمقابل فقد كانوا يوصون باستهلاك الكاكاو على شكل شراب حار كبديل عن القهوة وذلك لعلاج الربو، كما كانوا يعتقدون ان الكاكاو الساخنة غذاء مفيد جداً للناقهين المتعافين من مرض خطير، اما فى ايامنا هذه فالقليل من اطباء الاعشاب يوصون بأستهلاك الكاكاو لأغراض علاجية.

وبالرغم من ان الكاكاو يستخدم كغذاء فى الغالب الا ان له قيمة علاجية كمنبه للجهاز العصبى. وفى امريكا الوسطى والبحر الكاريبى، تؤخذ البذور كمقو للقلب والكلى. ويمكن ان تستخدم النبتة لعلاج الذبحة الصدرية وكمدر للبول،ً وتشكل زبدة الكاكاو مرهماً جيداً للشفتين وغالباً ما تستخدم كقاعدة للمراهم والتحاميل المهبلية. وفى عام ١٩٩٤ اثبت العلماء الارجنتينيون ان مستخلصات

الكاكاو تضاد الجراثيم المسؤولة عن الحبوب والانتان الدموى.

ان الثيوبرومين الموجود فى بذور الكاكاو يريح العضلة الملساء للانبوب الهضمى وهذا ربما هو السبب الذى يجعل الكثير من الناس يتناولون الشوكولاته حتى بعد امتلاء البطن بالأطعمة إذا اراد ان يريح معدته بعد وجبة دسمة.

ان الثيوبرومين والكافتين هما عنصران كيميائيان يرتبط دورهما ارتباطاً وثيقاً فى العلاج المنظم للربو ويتلخص مفعولهما بتوسيع الممرات التنفسية فى الرئتين فهذان العنصران متشابهان فى التأثير حتى لو لم يكن الشخص مصاباً بالربو فعليه ان يجرب الكاكاو أو الشوكولاتة فى حالة احتقان الجهاز التنفسى الذى يسببه الرشح أو انفلونزا.



الفصل الثامن

شهادات وتجارب

الشاى الأخضر والبروستاتا

الشاى الاخضر اكتشفه الصينيون قبل نحو خمسة آلاف سنة، يعرف عنه منذ القديم فوائده العديدة لصحة الجسم.

الاسم العلمى : camellia sinensis

الاسم الشائع : Green Tea

العائله : Theaceae

الشاى الاخضر شجيرة أصلها من آسيا . الشاى الأسود يعمل أيضًا من هذا النبات ,لكن بخلاف الشاى الأخضر هو يعمل من الأوراق التى قد جففت و أُختمِرت .

الشاى الأخضر يستهلَك على نطاق واسع فى اليابان ,الصين و الدول الآسيوية الأخرى واصبح أكثر شعبية فى الدول الغربية .

تبين بعض التقارير أنه قد يكون لدى الشاى الأخضر القدرة فى المساعدة على منع سرطانات معينة من التطور، متضمنا بروستاتا المعدة وسرطانات المرىء.

يحتوى الشاى الأخضر على مواد كيميائية معروفة كبوليفينولز، التى تحتوى

على خواص مقاومه للتاكسد .

وقد ذكر فى الماضى انه مفيد ايضا فى الوقاية من امراض القلب والاوعية الدموية، والجلطات الدماغية، بل وحتى بعض انواع السرطان.

هناك ثلاثة انواع مستخدمة من الشاى وهى :

١ : الشاى الاخضر . green tea

٢ :الشاى الاسود . black tea

٣ :الشاى الالونج . Oolog tea

والشاى الالونج : هو شاى صينى ومعنى الكلمه التنين الاسود .. وهو نوع الشاى الذى يعرض الى عملية اكسدة خفيفه وليست كامله مثل الشاى الاسود ، فإنه يكتسب خصائص معتدله ما بين الشاى الاخضر الذى لا يتعرض للاكسده ، والشاى الاسود الذى يتعرض الى الاكسدة الكاملة .

الفرق بين الشاى الاخضر والشاى الاسود :

لقد ثبت ان الشاى الاخضر مشروب صحى من الدرجه الاولى ، ولكن اغلب الناس يشربون الشاى الاسود ، وهذا يطرح امامنا سؤالا مهما ، وهو ما مدى فائدة الشاى الاسود مقارنة بالشاى الاخضر ؟

ان الشاى الاسود يعد ايضا مشروبا صحيا ، لانه يقدم للجسم فوائد عديده ولكنه فى الحقيقه لايصل ابدا الى مرتبة الشاى الاخضر وذلك بسبب عملية الاكسدة التى تتم فى الشاى الاسود وبذلك تفقده المركبات الفعاله والاساسيه بأوراق الشاى ، وهى الجزء الكبير الفعال والصحى

إن الشاى الأخضر مشروب صحى من الدرجة الأولى ,و من فوائده :

– يزيد من كفاءة جهاز المناعة .

– يخفض من مستوى الكوليستيرول .

– يحافظ على سيولة الدم و يقاوم حدوث الجلطات .

– أن الشاى الأخضر يمكن أن يساعد فى التخلص من الوزن الزائد .

– الشاى الأخضر يساعد على انتظام حركة الأمعاء،ويقى من الإمساك .

– يحتوى الشاى على نسبة جيدة من معدن الفلورين المعروف بمفعوله المقاوم لتسوس الاسنان

– ويقول الباحثون إن الشاى الأخضر يكافح الأورام السرطانية إذ يمنع نمو الأوعية الدموية التى تغذى هذه الأورام وتساعدها على البقاء والنمو ;و أيضاً مفعوله المضاد للأكسدة أى المحافظة على الخلايا من المواد المدمرة .

– يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع ;وذلك لانه يؤدى لاسترخاء العضلات الملساء المتحكمة فى درجة قبض الشرايين .

– الشاى الأخضر مضاد للعدوى بأنواع عديدة من البكتيريا المعدية، وخاصة الأنواع المسببة للإسهال وللنزلات المعوية، ولذلك فإن تناول الشاى الأخضر يساعد على الشفاء من هذه الحالات .

يقول العلماء إن الشاى الأخضر يساعد على الوقاية من التهابات المفاصل، أو الروماتزم كما يعرف على نطاق واسع.

ويقول الباحثون من جامعة شيفيلد البريطانية إنهم وجدوا مكونين فى الشاى الاخضر لهما القدرة على الوقاية من بعض انواع التهابات المفاصل من خلال عزل نوع من الانزيمات التى تتلف المفاصل.

ويقول الدكتور ديفيد بوتل من جامعة شيفيلد إن الفحوص المختبرية برهنت على الفوائد المنظورة لتناول الشاى الاخضر فى الوقاية من التهاب المفاصل.

واضاف الدكتور بوتل انه ربما فات الاوان بالنسبة لمن يعانى من التهابات حادة فى المفاصل، لكنه إذا تحول شرب الشاى الاخضر على عادة يومية يمكن

ان يجعل الانسان يشعر بفوائده لاحقا.

وقالت متحدثة باسم حملة مكافحة التهابات المفاصل فى بريطانيا إن هذا الكشف مثير ومهم، وعلى الناس ان يقدموا على تناول الشاى الاخضر المليء بالفوائد والخالى من المضار.

هل هو أمن :

الشاى الأخضر يعتبر بوجهٍ عام آمن . قد استهلكه الآسيويون للآلاف من السنوات وكانت اثاره الجانبيه الخطيرة قليله ..

قد تسبب كميات كبيرة من شربه الى مشاكل غذائية واخرى بسبب ما يحتويه من الكافيين والأنشطة الملزمة القوية للبوليفينولز . لأن الكافيين له مفعول كمنشط .

الاشخاص المصابين بضربات القلب غير منسقه يجب ان يمتنعوا عن شربه .

والاشخاص الذين يرتادهم نوبات القلق لا ينبغى ان يشربوا أكثر من فنجانين فى اليوم .

النساء الحوامل والمرضعات لا ينبغى أن يشربوا الشاى الأخضر بكميات كبيرة.

الشاى الأخضر.. وسرطان البروستاتا:

إن افضل طريق للحد من مشاكل سرطان البروستاتا ((Prostate Cancer والتى بدأت فى تزايد فى العديد من الدول وخصوصاً عند الرجال فوق الخمسين افضل طريقة هى الوقاية من هذا المرض الخبيث وذلك بالعمل على تخليص الجسم من السموم المتجمعة والتى تنتج من الغذاء والماء والهواء والعوادم التى تتعرض لها يومياً ان افضل طريقة للتخلص من هذه السموم هو تناول الاغذية والاتربة التى تحتوى على مضادات الاكسدة ويأتى فى مقدمتها الشاى الاخضر حيث تشير الابحاث إلى ان الشاى الاخضر يساهم فى الحد من انتشار سرطان البروستاتا.

ان المواد المضادة للاكسدة المتواجدة فى الشاى الاخضر والتى تعرف بالبولى فينول (Polyphenols هذه المواد تساهم فى الحد من انتاج وانتشار الخلايا السرطانية والورم. كما انها تساهم فى الحد من النمو السرطانى فى الاوعية الدموية.

حيث لوحظ فى دراسة علمية دقيقة استخدمت فيها الفئران ان تناول هذه المواد الفينولات ساهمت فى تثبيت وخفض مستوى العامل المشابه للانسولين والذى يعرف بـ (Insulin - like growth fuctor) (IGF-1 والذى ينتج من الخلايا السرطانية المتواجدة فى البروستاتا. ولقد اشارت بعض الدراسات التى اجريت على بعض الرجال المصابين بسرطان البروستاتا حيث تم اعطاء كل مريض ٥ اكواب من الشاى الاخضر او الشاى الاسود «العادى» فوجد ان هناك انخفاضاً فى انتشار ونمو الخلايا السرطانية للاشخاص الذين تناولوا الشاى الاخضر والشاى الاسود . هذه الدراسات توضح اهمية تناول الشاى الاخضر وارتباطه بالحد من انتشار الخلايا السرطانية فى البروستاتا. ومن العوامل التغذوية التى تحد من انتشار ومخاطر السرطان والاصابة به تناول كمية من الماوميغا - ٣ - وهو نوع من انواع الدهون التى تتواجد فى الاسماك ، لذلك ينصح باستهلاك كمية جيدة من السمك خلال الاسبوع كما انه وللحد من الاصابة بسرطان البروستاتا والحد من انتشاره هو التعرض بشكل دورى لاشعة الشمس والتى لها دور كبير فى زيادة انتاج فيتامين د والذى له دور جيد فى الحد من السرطان بشكل عام. لذلك ينصح كل رجل بالاستفادة من التعرض لاشعة الشمس فى الاوقات المناسبة ١٠ - ١٥ دقيقة كل يوم فى اول النهار او فى آخره للحد من ارتفاع الحرارة ومضارها.

كما انه وللحد من مشاكل سرطان البروستاتا والحد منه هو الاكثار من الخضار وخاصة الطماطم حيث توجد به مادة تعرف بالوكوبين (Lycopene حيث انها ترتبط بالحد من الاصابة بسرطان البروستاتا ومخاطرة وهذا ما

اثبتته دراسة شملت اكثر من ٤٨,٠٠٠ رجل فى دراسة هرفورد ((Harvard وهذه المادة موجودة فى الصلصة كذلك.

واخيرا يجب على من يرغب فى الحد من مشاكل البروستاتا العمل على تعليل السكر والحد من الضغوط العالية خلال الحياة اليومية حيث لوحظ ان لها تأثيراً كبيراً فى زيادة الاصابة بمشاكل السرطان وخصوصاً انها ارتبطت مع سرطان البروستاتا لذلك فانه وللحد من مشاكل الاصابة بسرطان «البروستاتا» فانه يجب الحرص على الغذاء الجيد الذى يحتوى على مضادات الاكسدة مثل الشاى الاخضر والخضار والفواكه والطماطم والحد من الانفعالات والضغوط النفسية وتناول السمك.



الشاى فى خدمة جمالك

استخدام الشاى الأخضر فى عمل ماسكات للبشرة وايضا منطقة العينين من أفضل المواد الطبيعية التى توفر للبشرة النضارة والحيوية وتمنع ظهور اثار الاجهاد والتجاعيد خاصة لمنطقة العينين، وهو ما أكدته كنتى جاليه خبيرة التجميل لأحد بيوت التجميل العالمية والتى عقد لها مؤتمر صحفى بالقاهرة أخيرا تحدثت خلاله عن أحدث طرق العناية بالبشرة

ونصحت كنتى المرأة بتناول السوائل بكثرة فى فصل الصيف لتعوض مايفقده الجسم من ماء حتى لاتصاب البشرة بالجفاف

مع الاهتمام بتنظيفها اكثر من مرة خلال النهار فى فصل الربيع لكثرة التغيرات المناخية والاتربة التى تسبب مشاكل للبشرة خاصة الدهنية والمركبة وتوصى أيضا بعمل أقنعة من الكريمات التى تحتوى على مواد طبيعية مثل الشاى الأخضر والقمح والشوفان وكلها ذات فعالية لانها تحتوى على البروتينات والسكريات التى تمد البشرة بالطاقة والحيوية المهمة لتجديد الخلايا وتقلل من ظهور التجاعيد

* * *

تدعو أبحاث التجميل حواء للعودة إلى الطبيعة فى مسعاها الدائم ورغبتها المتواصلة فى الحفاظ على بشرتها والوصول بها إلى قمة البهاء والجمال.

فاستخدام الفراولة فى تنظيف البشرة له تأثير رائع، فهى منظف ممتاز لجميع أنواع البشرة:

ولتحضير هذا المنظف توضع ست حبات كاملة من ثمرة الفراولة الطازجة

النظيفة أو المجمدة مع مقدار ملعقتى طعام من زيت اللوز وثلاث ملاعق طعام من الزيوت الأساسية العطرية، وتمزج هذه المحتويات لتكون متجانسة، ويوضع القليل منها على الوجه ويدلك بها ثم ينظف بالماء الفاتر .

واستخدام اللبن أيضا لمقاومة جفاف البشرة وترطيبها وتخليصها من الشوائب كالآتى :

عليك بمزج نصف كوب من اللبن مع ملعقة طعام من زيت عباد الشمس أو أى زيت نباتى خفيف آخر مع ملعقة ونصف ملعقة من عصير الليمون الطازج ، يوضع مقدار صغير من المزيج فى اليد ويدلك به الوجه ثم يشطف بالماء ويجفف الوجه برفق .

أما بذور عباد الشمس فتستخدم للتخلص من الخلايا الميتة ، حيث إنها مصدر ممتاز لفيتامين د الذى يحمى النسيج الجلدى ويحافظ على صحته وتستخدم كالآتى :

بعد طحنها ومزجها بالماء لتشكل خليطا له قوام وليس سائلا ، يوضع المزيج على الوجه والرقبة ويشطف بالماء الفاتر ثم الماء البارد ويجفف بلطف .

كذلك ينصح بالشاى الأخضر للعناية بالبشرة ووقايتها وتأخير علامات الزمن عليها، فهو يناسب كل أنواع البشرة ويخفف من الإصابة من أعراض حروق الشمس، ويحضر كما يلى :

يغلى نصف كوب ماء ثم يسكب على ملعقتين من أوراق الشاى الأخضر ويترك منقوعا فى الماء مدة دقيقتين أو ثلاث، ثم يصفى ويبرد، وينظف الوجه جيدا ثم يوضع قليل من الشاى على قطعة قطن ويمسح الوجه بها ولا يشطف بالماء بعد ذلك بل يترك على الوجه

الشاى الأخضر وحصوات المرارة

شرب الشاى يقلل خطر الإصابة بحصوات وسرطان المرارة

الحصوات المرارية غالباً ما تصيب النساء وهى لها صلة بالبدانة حيث تحدث فى القنوات التى تنقل الصفراء من الكبد إلى الأمعاء الدقيقة.

وإذا سدت الحصوات فتحة المرارة فإنها تسبب عدم ارتياح وألماً أسفل القفص الصدرى على الجانب الأيمن من البطن وفى هذه المرحلة يكون استئصال المرارة أمراً ضرورياً ونادراً ما يكون للحصوات المرارية تأثيرات خطيرة.

وتشير نتائج دراسة جديدة أجريت فى الصين إلى أن شرب الشاى يقلل من خطر الإصابة بحصوات وسرطان المرارة، حيث فحص الباحثون آثار استهلاك الشاى على خطر الإصابة بسرطان القنوات الصفراوية أو المرارية والحصوات المرارية فتبين أنه بالنسبة للنساء فإن شرب قدح واحد من الشاى يومياً ولمدة ستة أشهر على الأقل قلل على ما يبدو من خطر الإصابة بالحصوات المرارية بنسبة ٢٧ فى المئة وسرطان المرارة بنسبة ٤٤ فى المئة وسرطان القنوات الصفراوية بنسبة ٣٥ فى المئة.

وفى الرجال كان لشرب الشاى تأثير مماثل ولكن ليس بنفس المستوى الذى شوهد فى النساء،

ويفسر فريق البحث ذلك بأن الشاى يحتوى على عناصر كيماوية معينة ربما تمنع الخلايا من النمو بشكل غير طبيعى وربما لها تأثير مضاد للالتهاب يقلل من خطر تلك الأمراض التى تصيب القناة الصفراوية.

وتقول الدكتورة آن دبليو هسينج من المعهد القومى للسرطان فى بيثيسدا

بماريلاند وزملاؤها فى الدورية الدولية للسرطان إن عدة دراسات أشارت إلى أن تناول الشاى، ولاسيما الشاى الأخضر، يقى من أنواع مختلفة من السرطان.

ما هى حصوات المرارة وكيف تتكون؟

حصوات المرارة هى تجمعات لأجسام صلبة خشنة قد تكون صغيرة جداً بحجم حبة الذرة وقد تكون كبيرة بحجم المرارة نفسها أو بأحجام مختلفة أخرى بين هذين الحجمين.

تتكون الحصوات فى عدد من أعضاء الإنسان مثل حصوات الكليتين وحصوات المثانة والبروستاتة والغدد اللعابية وكذلك فى المرارة.

العصارة الصفراوية الموجودة داخل كيس المرارة عبارة عن سائل مذاب فيه عدد من الأجسام الصلبة تماما مثل السكر أو الملح المذاب فى الماء وهذه الأجسام الصلبة هى الكوليسترول والأملاح الصفراوية والصبغات الصفراوية، فإذا زاد تركيز أو كمية هذه الأجسام الصلبة فإنها تترسب وتتجمع مكونة حصوات، وفى الحالة الطبيعية فإن هذه الأجسام لا تترسب ولا تكون حصوات ولكن فى حالة زيادة كمية هذه الأجسام فإن ذلك يؤدى إلى تكون حصوات المرارة.

ومن أسباب زيادة كمية هذه الأجسام:

- قلة ميوعة العصارة الصفراوية وزيادة كثافتها بسبب قلة شرب السوائل أو زيادة احتباسها فى المرارة بسبب وجود بطء أو قلة فى التفريغ المنتظم والسريع للمرارة.

- إصابة القنوات التى تنقل العصارة الصفراوية من الكبد إلى الأمعاء ببعض البكتيريا مثل بكتيريا الاشيرشيا كولاى ,أو ببعض الطفيليات.

- الأمراض التى يزيد فيها تكسر خلايا الدم الحمراء تؤدى إلى زيادة نسبة الإصابة بحصوات المرارة نتيجة لزيادة الصبغات الصفراوية، إحدى المواد التى تنتج عن تكسر الخلايا الحمراء.

العوامل المساعدة للإصابة بحصوات المرارة

- تصيب حصوات المرارة عادة النساء أكثر من الرجال.
- تزداد الإصابة بحصوات المرارة فيما بعد سن الأربعين.
- يزداد ظهور حصوات المرارة عند ذوى الوزن الزائد مقارنة بذوى الوزن الطبيعى.
- حبوب منع الحمل التى يزيد فيها تركيز الإستروجين تزيد من فرص الإصابة بحصوات المرارة.

أعراض الإصابة بحصوات المرارة:

نستطيع تقسيم الصورة الإكلينيكية لحصوات المرارة إلى أربعة أقسام:

عدم وجود أعراض وعلامات

كثير من الناس قد يكون لديهم حصوات بالمرارة دون أن تسبب لهم أى مشكلات صحية ولا يتم اكتشاف وجودها إلا أثناء الفحص بموجات فوق الصوتية أو بأشعة إكس للبطن لأسباب أخرى مثل أمراض البطن الأخرى.

أعراض وعلامات خفيفة

ألم خفيف بين الحين والآخر فى المنطقة اليمنى أعلى البطن مع أعراض مثل عدم الارتياح للأطعمة ذات المحتوى الدهنى وزيادة انتفاخ البطن مباشرة بعد الأكل والإحساس بالشبع المبكر والغثيان الخفيف.

حالة التهاب المرارة الحاد

وفى هذه الحالة تؤدى حصاة المرارة إلى التهاب حاد بالمرارة، حيث يكون هناك ألم شديد وغثيان وقىء شديد.

حالة التهاب المرارة المزمن

وهو يشبه إلى حد ما الأعراض والعلامات فى الحالة الثانية ولكن الأعراض والعلامات تكون أكثر ظهوراً وتوجد علامات الالتهاب المزمن فى المرارة.

مضاعفات حصوات المرارة:

- التهاب المرارة الحاد والمزمن.

- انتقال الحصاة إلى القناة الناقلة للصفراء من الكبد إلى الأمعاء مسببة انسداد هذه القناة وبالتالى ظهور الاصفرار الانسدادى أو التهاب غدة البنكرياس الحاد أو المزمن.

- قد تكون حصاة المرارة سبباً فى تجمع الصديد فى المرارة أو انفجار جدارها.



الخاتمـــة

وألآن ما رأيك فى فنجان شاى أخضر؟!!

لابد وأن أعزائنا القراء (نفسهم إنفتحت) على فنجان شاى أخضر (معتبر) والحقيقة أن ما ذكر عن الشاى الأخضر قليل من كثير وما زالت الأبحاث تتوالى لإكتشاف هذا الكنز الرهيب والذى كان مخفياً طيلة سنوات كثيرة.

وأخيراً نعدكم أن نواليكم بكل ما هو جديد عن الشاى الأخضر ..وأخيراً نطلب منكم أن لا تنسوا (فنجان الشاى الأخضر).



فهرس المحتويات